SEPTEMBRE 2010

COUP de POUCE MD

LE VRAI MAGAZINE PRATIQUE

MODE BOULOT

Un shopping et des trucs de pro pour avoir le look de l'emploi

C'EST LA RENTRÉE!

Nos meilleurs conseils pour...

- ne plus se stresser avec **le souper**
- rendre **l'heure des devoirs** agréable
- **choisir un gym** où on aura le goût d'aller

PLEIN DE RECETTES pour des soupers *vite faits* ... et délicieux!

Pilons de poulet à l'asiatique

TRAVAILLER DE CHEZ SOI, est-ce que ça facilite vraiment la vie?

UN COIN BUREAU À LA MAISON

Comment le rendre **pratique et invitant**

+ magasiner une chaise de travail

4,59$
0 65385 23367 2 07
PP40064924

maybellinenewyork.ca

MAYBE

ELLE A QUELQUE CHOSE EN PLUS. C'EST PEUT-ÊTRE MAYBELLINE.

Christy porte le nouveau fond de teint L'Effaceur Instant Age Rewind[MC] dans la nuance Pure Beige. ©2010 Maybelline Canada
*Ne fait pas que couvrir, réduit l'apparence des imperfections sur le visage après 8 semaines d'utilisation. **Un brevet octroyé, deux brevets en instance.
L'image est une dramatisation des véritables résultats obtenus grâce au produit.

Formule active + micro-correcteur

Efface instantanément. Totalement*.

7 ANS DE RECHERCHE

3 BREVETS**

NOUVEAU MAYBELLINE NEW YORK

Instant Age Rewind

L'Effaceur Fond de teint

Formule hyperconcentrée Baie de Goji + collagène

Découvrez L'Effaceur Fond de teint

Faites plus que couvrir vos rides* – effacez les ridules, les pattes-d'oie et les taches brunes avec un applicateur exclusivement conçu pour appliquer notre formule traitante HYPERCONCENTRÉE. L'Effaceur « micro-couvre » et « micro-efface » instantanément les imperfections, pour un teint zéro défaut.

LE NOUVEAU VISAGE DU FOND DE TEINT ANTI-ÂGE

EN SURFACE :
Notre applicateur micro-correcteur exclusif comble et lisse les rides comme nul autre.

SOUS LA SURFACE :
Notre formule hyperconcentrée à base de baies de Goji aide à améliorer l'élasticité de la peau.

Offert en 12 nuances.

L'OREAL NEW YORK

STOPPEZ LA DÉSHYDRATATION.

PRÉSERVEZ LA COULEUR JUSQU'À 45 LAVAGES.

GARNIER®
FRUCTIS MD
Color Shield

NOUVEAU

AGIT MAINTENANT DE 2 FAÇONS :

LES BAIES D'AÇAÏ ANTIOXYDANTES PROTÈGENT LA COULEUR.

L'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN PRÉVIENT LA DÉSHYDRATATION.

Efficacité prouvée :
La couleur est brillante,
les cheveux sont soyeux et souples.

Découvrez une gamme complète de soins experts pour cheveux colorés à **garnier.ca**

Prends soin de toi.
GARNIER

côté style, c'est dans la poche

LE JEANS CONFORT DE LUXE, **40$** TOUTES LES TAILLES

Surpiqûres et effets délavés, poches ornées de paillettes, d'appliqués ou de rivets : le Jeans De luxe Reitmans est le vêtement incontournable pour être tendance, sans rien sacrifier au confort. Offert dans une multitude de coupes et de tailles, ce jeans, testé lors de soirées d'essayage, a charmé les clientes de taille Petite, Régulière et Plus par ses détails et sa polyvalence. Portez-le de jour en toute simplicité ou de soir avec vos chaussures préférées pour un look toujours fabuleux. Plus de découvertes au www.reitmans.com

L'AUTHENTIQUE CONFORT

Reitmans

Sommaire

22

Septembre 2010 Vol. 27 N° 7
Sur Internet:
coupdepouce.com
Dans notre site en septembre.. 180

25

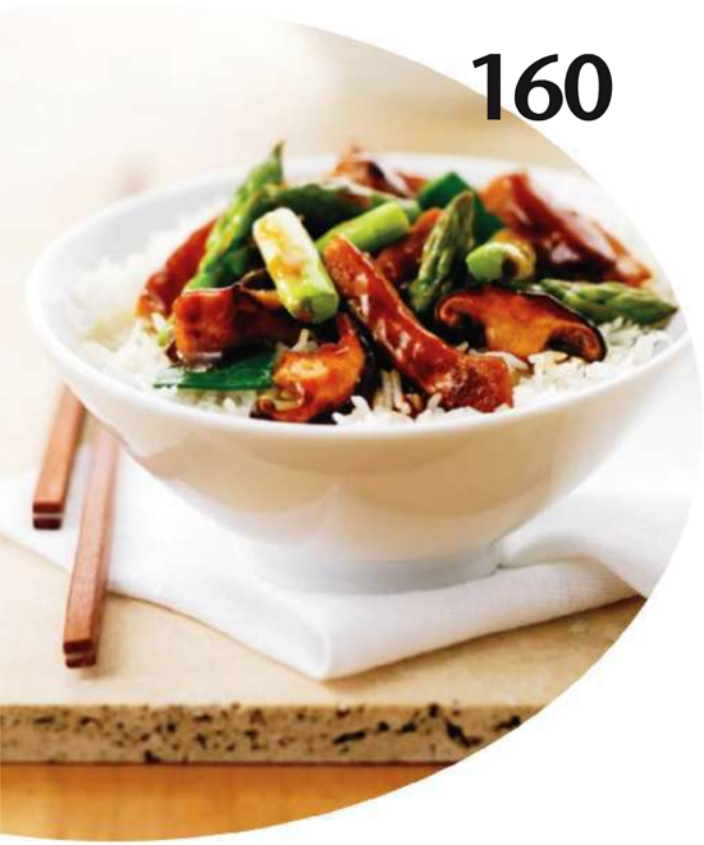
Chroniques

Le mot de Mélanie
L'été... toute l'année! 10

C'est parce que 15

Trouvailles
Septembre...
Plaisir d'écrire 22

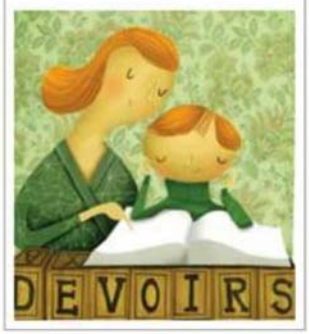
Recto/verso
Chantal Lamarre 25



160

Mieux-vivre

31



En vrac 33

Le télétravail, est-ce pour moi? 36

Trois femmes qui changent le monde
Portrait et parcours des lauréates canadiennes 2010 du concours Terre de femmes. 45

Planifier... pour des repas sans tracas 54

Devoirs: 50 trucs de profs et de parents pour mieux les gérer 63

Des écoles écolos
Les initiatives de sept écoles du Québec pour protéger l'environnement. 71

Lunchs: défi zéro déchets
Des contenants pratiques pour réduire l'utilisation de pellicules et de sacs de plastique. 76

Vivre en famille 79

Beauté Mode

85

En vrac 89

De quoi avons-nous vraiment besoin?
Petit guide pour départager les produits essentiels et optionnels. 93

Magasiner avec une styliste 102

Du style au travail
Trois femmes de carrière, trois styles adaptés à leurs fonctions et à leur personnalité. 107

Les beaux sacs de l'automne 115

107

15

115

Cuisine

143

Santé Vitalité

121

En vrac 123

5 sandwichs vraiment santé! 126

C'est mon sport... ... le soccer 133

Comment choisir son gym? 135

En vrac 145

Cuisine 101
Comment faire un macaroni au fromage? 149

Dans notre assiette... ... les figues fraîches 153

Vite à table!
Des **pommes de terre farcies au boeuf haché** et des **pâtes crémeuses au bacon** concoctées avec un minimum d'ingrédients. 157

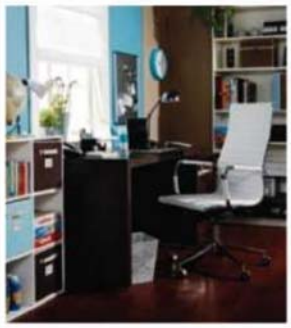
Complètement sautés!
Quatre bons petits soupers rapides, et plein de combinaisons pour en créer d'autres. 160

Bols d'automne
Trois soupes consistantes et réconfortantes à mettre dans notre lunch. 169

En page couverture
Étape par étape, nos **pilons de poulet à l'asiatique**, un régal pour toute la famille. 175

Chez nous

179



En vrac 181

On bricole!
Un tableau pour s'organiser 185

Un bureau chez soi
De bonnes idées pour le rendre à la fois pratique et invitant. 188

Choisir une chaise de bureau 197

Pouce vert 203

Infos shopping 204

Ce que vous en pensez... 208

Portrait de lectrice 210

36

188

126

PAGE COUVERTURE
Photo: Alain Sirois, assisté de Carl Archambault.
Stylisme culinaire: Denyse Roussin.
Stylisme accessoires: Josée Angrignon.
Assiette, bol, couteau et serviette de table: Wilfrid & Adrienne.

L'été... toute l'année!

Le mois d'août vient tout juste de prendre ses aises qu'il nous trouve sur la ligne de départ, prêtes à reprendre le flambeau du grand marathon de nos vies. Avec la panoplie d'articles scolaires qui les garnit, les vitrines des grands magasins nous rappellent à l'ordre. Bientôt, c'en sera fini des douces soirées sur la terrasse à refaire le monde sans penser au lendemain. Fini, les petits matins à flâner parce qu'arriver en retard de quelques minutes au camp de jour, c'est pas mal moins grave qu'à l'école. Fini, les après-midi dans le hamac, verre de rosé dans une main et saga historique dans l'autre. Fini... Vraiment?

Eh bien, moi, je refuse! Je m'objecte. Je me place en travers de la route pour ralentir la course. Notre course. Je milite pour que septembre ne soit plus synonyme d'une vie rodée au quart de tour, de régime militaire et de routine frustrante et étouffante. Je brandis bien haut ma pancarte pour un *slow life* mérité et assumé. Je m'engage à réhabiliter ce péché (pas si capital!) qu'est la paresse et à redonner un peu de lustre au farniente et à la lenteur.

Bien sûr, il y aura toujours les soupers à préparer en 13 minutes et demie, les devoirs à superviser, les mille et un rendez-vous à noter à l'agenda, les courses, les tâches ménagères et autres obligations. Bien sûr, il est plus ardu de trouver son plaisir quand on a sprinté toute la journée, de 5 h ou 6 h le matin jusqu'à tard le soir. Bien sûr, ralentir la cadence exige parfois des contorsions dignes d'une acrobate. Mais c'est faisable. Le vieux diction dit: quand on veut, on peut. Et il dit vrai. Comme dans tout, il suffit parfois de regarder tout cela d'un autre oeil pour arriver à trouver du sens à ce qu'on accomplit comme une automate.

Des exemples? Faire participer les enfants à la préparation des repas peut prendre un air de fête, même le mercredi soir. Ramasser les feuilles en s'arrêtant pour respirer leur parfum humide peut transformer une corvée en un plaisir tout simple (tellement simple qu'on a tendance à oublier qu'il en est un!). Appeler notre chum au milieu de la journée pour lui dire qu'on l'aime (plutôt que pour lui faire penser d'acheter du pain en rentrant!) peut nous redonner le sourire quand tout va de travers au bureau. Ouvrir grandes nos fenêtres au réveil et apprécier l'air frais des premiers jours d'automne peut nous faire sentir incroyablement vivante (après la canicule de cet été, qui s'en plaindra?). Dire oui aux invitations qui nous font de l'oeil et refuser sans culpabiliser celles qui nous éteignent nous rappelle qu'il est possible de choisir notre vie et qu'on n'a pas à endurer ce qui nous rend maussade. La liste pourrait s'allonger, mais vous avez compris l'idée.

Oui, la vie va vite et nous sommes toutes occupées. Mais la vie est courte, le temps nous file entre les doigts, et quand on s'arrête pour y penser (entre deux brassées), on ressent une brûlante urgence d'en savourer chaque instant. De ressentir plus souvent ce qu'on pourrait qualifier d'émotions d'été – insouciance, légèreté, frivolité – et d'en colorer tous les mois de l'année.

Je nous souhaite une rentrée résolument estivale!

P.-S.: Ne ratez sous aucun prétexte notre prochain numéro. En octobre, *Coup de pouce* se refait une beauté et se bonifie de nouvelles chroniques. Même recette gagnante, avec des ingrédients frais et renouvelés. En kiosque le 3 septembre.

Mélanie

Mélanie Thivierge
mthivierge@coupdepouce.com

Photo: © Marie-Reine Mattera. Stylisme: Catherine Théroux, assistée d'Erick Faulkner. Maquillage et coiffure: Martine L'Heureux. Reitmans (camisole), Ça va se soi (cardigan), RW & Co. (collier).

COVERGIRL[MD]

DREW BARRYMORE

Des faux cils individuels ont été appliqués avant le mascara pour augmenter la quantité de cils de Drew avant l'application du mascara LashBlast Fusion.

Vos cils veulent la totale? Voici la totale!

NOUVEAU lashblast**fusion,**

une explosion spectaculaire de volume et de longueur.

COVERGIRL nous en met plein la vue avec son tout premier mascara volumisant et allongeant. La formule fibre-extenseur et la brosse surdimensionnée rendent chaque petit cil **plus épais, plus ample, pour un look plus long et plus spectaculaire.*** Offrez la totale à vos cils : méga longueur et méga volume avec le nouveau LashBlast Fusion.

Retrouvez tout l'effet de votre beauté en ligne ou sur votre cellulaire à covergirl.ca

Drew Barrymore porte LashBlast Fusion dans la teinte Très noir. simplement vous, simplement belle. COVERGIRL *vs cils sans mascara

Le mois prochain dans

COUP de POUCE

En octobre, *Coup de pouce* revoit son look

avec une **mise en pages rafraîchie** et de **nouvelles chroniques!**

Des soupers pour les soirs pressés

On revisite des classiques du fast-food et on cuisine des pâtes santé

La jalousie,

saine ou malsaine?

Déco

De belles **idées** pour **ranger nos livres**

Des jeans pour toutes les silhouettes

Des lectrices trouvent **ceux qui les rendent belles**

EN KIOSQUE le 3 septembre

Le contenu annoncé ici est sujet à changement.

Éditrice
Francine Tremblay

Rédactrice en chef de la bannière
Mélanie Thivierge
mthivierge@coupdepouce.com

Directrice artistique
Sylvie Durand
sdurand@coupdepouce.com

Rédactrice en chef adjointe
Claudine St-Germain
cstgermain@coupdepouce.com

Chef de la révision-rédaction et responsable Chroniques
Michael Thornton
mthornton@coupdepouce.com

Directrice artistique adjointe
Brigitte Bellefeuille
bbellefeuille@coupdepouce.com

Responsable Mieux-vivre, Santé-vitalité
Julie Roy
jroy@coupdepouce.com

Responsable Mode-beauté, Chez nous
Isabelle Morin
imorin@coupdepouce.com

Responsable Cuisine
Louise Faucher
lfaucher@coupdepouce.com

Rédactrice-recherchiste Cuisine
Isabel Tardif
itardif@coupdepouce.com

Coordonnatrice-recherchiste
Catherine Clermont
cclermont@coupdepouce.com

Révision-correction
Élise Babineau, Edith Sans Cartier

Graphistes
Jean-Pierre Bourgeois, Sandra Legault, Edith Pelletier

Coordonnatrice administrative
Michèle Michaud
michele.michaud@transcontinental.ca

Cahier cuisine
Marie Breton (diététiste), France Giguère, Denyse Roussin

Nous remercions également de leur collaboration
les test kitchens de *Better Homes and Gardens* et *Canadian Living*.

Directrice de produits, sites consommateurs
Jocelyne Morissette
jocelyne.morissette@transcontinental.ca

Directeur de produits, sites féminins français
Bruno Santerre
bruno.santerre@transcontinental.ca

Gestionnaire *coupdepouce.com*
Vicki Milot
vicki.milot@transcontinental.ca

Édimestre
Isabelle Bergeron, Isabelle Benoît (intérim)
isabelle.benoit@transcontinental.ca

Transcontinental

PMB

Ce magazine est produit sur cassette par l'Audiothèque pour les personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél.: 418-627-8882.

Le magazine COUP DE POUCE est publié 12 fois l'an par Médias Transcontinental S.E.N.C., 2001, rue University, bureau 900, Montréal, H3A 2A6, ☎ 514-499-0561, Internet: *www.medias-transcontinental.com*. COUP DE POUCE est imprimé par Imprimeries Transcontinental S.E.N.C., 1485, rue de Coulomb, Boucherville, J4B 7L8, et distribué par Les Messageries de Presse Benjamin inc. Dépôt légal. Bibliothèques nationales du Québec et du Canada ISSN 0822-3033.

Le papier sur lequel cette publication est imprimée a reçu la cote Or selon la classification environnementale des papiers de Transcontinental. Les fibres utilisées pour sa fabrication sont certifiées conformes à 100 % à la norme de chaîne de traçabilité PwC-ICoC:2005tm. Elles proviennent de forêts dont la gestion répond aux exigences de l'un ou plusieurs des organismes de certification suivants: CSA, SFI et FSC. Transcontinental encourage l'utilisation de papiers respectueux de l'environnement.

Convention de la Poste-publications n° 40064924
Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à:
Service aux abonnés
C.P. 11002 PDF Anjou
Anjou (Québec) H1K 4H2

Tarif d'abonnement: 12 numéros pour 29,99 $ (33,85 $, taxes incluses). Prix en kiosque: 4,59 $ (5,18 $, taxes incluses).

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques (FCP) pour nos activités d'édition.

Canada

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à:
COPIBEC (reproductions papier), ☎ 1-800-717-2022
CEDROM-SNi (reproductions électroniques), reproduction@cedrom-sni.com

SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS
C.P. 11002 PDF Anjou, Anjou (Québec) H1K 4H2
☎ 1-800-528-3836
adresse électronique: coupdepouce@cdsglobal.ca

Photo: iStockphoto (livres).

LE VÉHICULE OFFICIEL DE LA VRAIE VIE

VOICI LA MINI-FOURGONNETTE QUI S'ADAPTE À VOUS COMME PERSONNE.

C'est agréable de savoir qu'il existe un véhicule capable de s'adapter au changement aussi rapidement que vous. Côté innovation, la Grand Caravan est seule en tête avec ses deux écrans DVD et son système Media Centre en option comprenant lecteur CD et DVD, système de navigation, caméra d'aide au recul et système téléphonique Uconnect mains libres. Attendez-vous aussi à des économies d'essence enviables et à une flexibilité de configuration sans égale. Il y a de la place pour sept ou pour des sièges Stow 'n Go^MD escamotables qui vous laissent tout l'espace qu'il vous faut. Même si chaque jour tout va plus vite, la Grand Caravan est conçue pour conserver sa longueur d'avance.

Sièges Stow 'n Go^MD

Deux écrans DVD

Système de navigation

★★★★★ COTE DE SÉCURITÉ CINQ ÉTOILES^∞
LA MINI-FOURGONNETTE LA PLUS VENDUE AU CANADA DEPUIS PLUS DE 25 ANS^√

DODGE
GRAND CARAVAN

DODGE.CA

Certains équipements mentionnés sont en option. ∞ Tests effectués par l'organisme National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA). √ Affirmation basée sur les ventes totales enregistrées en 2009 selon R.L. Polk. Visitez dodge.ca pour les détails et les conditions.

VOTRE SECRET POUR AVOIR UNE PEAU DOUCE, LISSE ET FRAÎCHE.
OLAY
crème ribbons
Satin Care
Dry Skin
Peau sèche
Venus
Embrace
Dramatically Smooth Skin
Peau remarquablement douce
OLAY
quench
INVISIBLE
Secret
FAITES DE VOTRE ROUTINE UN RITUEL.
© 2010 P&G

par Nathalie **de Grandmont**
et l'équipe de ***Coup de pouce***

... on veut que NOS FILLES soient BIEN DANS LEUR PEAU

Quand on côtoie une ado (fille, nièce, petite soeur, etc.), on se rend compte à quel point il est important – et souvent difficile! – pour elle de développer une image positive d'elle-même. Pour lui donner un coup de pouce sur ce plan, on se joint au Mouvement Dove pour l'estime de soi. Une fois inscrite, on reçoit régulièrement des trucs et des conseils pour lui donner confiance en elle et l'aider à réaliser son plein potentiel: idées d'activités et de doux moments à partager, petits mots d'encouragement à lui glisser dans son sac, etc. Parce que chaque petit geste peut vraiment faire la différence!

Pour s'incrire: *www.dovemovement.com/fr-ca*.

Dove Mouvement pour l'estime de soi

... ON CRAQUE pour ces bijoux!

Un bracelet fait de coquilles d'oeufs? Oui, oui et c'est franchement joli! (42,95 $, sur *www.cadosphere.ca*.)

... LA MER nous fait rêver

Monter à bord d'un bateau, c'est déjà entrer dans un monde de promesses et d'aventures. Mettre le pied sur un des quelques grands voiliers qui parcourent encore les mers, c'est carrément hallucinant, qu'on se prenne pour un pirate des Caraïbes ou pour Darwin en route vers les Galapagos. Un trip qu'on pourra s'offrir gratuitement du 16 au 19 septembre, sur les quais du Vieux-Port de Montréal. En effet, le *Roald Amundsen*, le *Bounty*, le *Pride of Baltimore II*, le *Unicorn* et le *Lynx* accueilleront les visiteurs à leur bord dans le cadre d'une grande fête maritime qui inclura spectacles, animation et feux d'artifice. Infos: *www.quaisduvieuxport.com*.

... ce sont DES BÊTES SYMPATHIQUES!

Elisabeth et Luc ont une passion: l'élevage des alpagas, d'adorables bêtes originaires des Andes et cousines des lamas, qu'ils nous invitent à découvrir sur leur ferme de Saint-Chrysostome, où se promènent une trentaine d'alpagas blancs, bruns ou noirs, incluant quatre bébés particulièrement mignons! Après les avoir observés, photographiés et flattés à notre guise, on passe à la boutique se gâter de pulls, de foulards, de tuques et même de bijoux originaux confectionnés avec la fibre de ces animaux. Entrée libre, ouvert les vendredis, samedis et dimanches de 11 h à 17 h. Infos: AlpagAdore, 70, rang du Ruisseau-Norton nord, R.R. 5, Saint-Chrysostome, ☎ 450-825-2739, *www.alpagadore.com*. NG

Photos: CadOsphère.ca (bracelets); © Roland Lorente pour la Société du Vieux-Port de Montréal (voilier); Nathalie de Grandmont (alpagas).

... on a aimé ces histoires DE FEMMES

Le dernier roman de Tracy Chevalier raconte une belle histoire d'amitié entre une adolescente et une vieille fille dans l'Angleterre des années 1810, inspirée d'une histoire vraie: celle de Mary Anning, qui ramassait des fossiles sur la plage pour aider sa famille à subsister et qui finit par contribuer de façon significative à la naissance de la paléontologie en découvrant les premiers squelettes de trois espèces disparues. Portrait à la fois de femmes rebelles et d'une société au bord d'un profond changement, *Prodigieuses créatures* est un plaisir à lire (Quai Voltaire, 2010, 377 p., 39,95 $).

Des milliers de fans d'Elizabeth Gilbert attendaient la suite de *Mange, prie, aime!* Elles ne seront pas déçues. Toujours en amour avec Felipe, l'auteure est forcée de revoir sa conception du mariage, car, pour vivre ensemble aux États-Unis, ils doivent être unis officiellement. C'est donc le récit d'une année en exil où Gilbert se consacre entièrement à une réflexion sur l'engagement et ses multiples facettes culturelles. Comme la première fois, on est happée par ses réflexions, justes et inspirantes (*Oui, je le veux! Mes Alliances, Histoires d'amour et de mariages*, Calmann-Lévy, 2010, 335 p., 29,95 $).

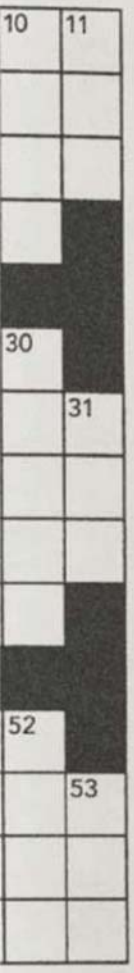
... ça met du soleil DANS NOTRE ASSIETTE!

On a un petit goût de Martinique? Ça tombe bien. Fort de son succès de l'an dernier, l'événement Martinique gourmande revient du 19 août au 19 septembre, et met les bouchées doubles. En effet, cette année, c'est une quinzaine d'établissements à Montréal et Longueuil qui proposeront tables d'hôte, plats et cocktails spéciaux pour nous faire découvrir le meilleur de la cuisine et des rhums martiniquais. Ainsi, certains offriront les accras de morue, tandis que d'autres permettront de goûter le colombo au poulet ou le vivaneau en papillote à la mangue. De quoi prolonger agréablement l'été! Pour la liste complète des restos participants: *www.lamartinique.ca*. NG

... c'est un spectacle POUR TOUS LES SENS

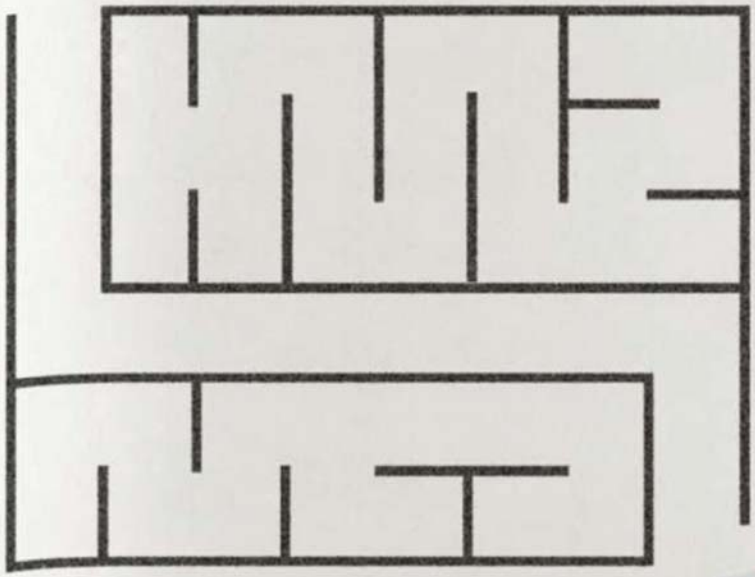
La Cité de l'énergie de Shawinigan a fait peau neuve! Bien sûr, la tour d'observation offre toujours une vue prenante sur le Saint-Maurice et la ville, mais, cette année, les émotions sont aussi au rendez-vous grâce à *Energia, l'âme de la terre*, un nouveau spectacle multisensoriel qui présente les forces de la nature en mouvement, avec quelques manifestations surprises (feu, pluie et vent) directement dans la salle. Très bien fait, l'événement présente, sur un ton poétique, la force et la fragilité de la planète. Au rez-de-chaussée nous attend également une nouvelle exposition permanente intitulée *Les Âges de l'énergie*. Jusqu'au 26 septembre; ad.: 17 $, 6-12 ans: 10 $; infos: ☎ 1-866-900-2483, *www.citedelenergie.com*. NG

Photo: Sylvain Mayer (*Energia*).



Découvrez un des secrets de la régularité.

Départ



422

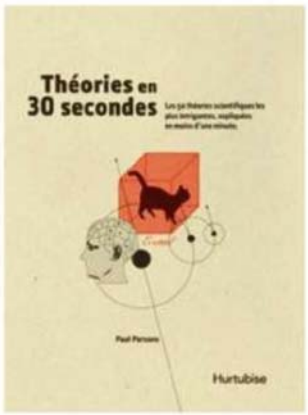
*© 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

LA RÉGULARITÉ... UNE BOUCHÉE À LA FOIS.

Deux barres tendres *All-Bran** par jour peuvent vous aider à vous sentir en grande forme, parce qu'elles sont faites avec des fibres de son de blé, les meilleures fibres pour favoriser la régularité.

C'est parce que...

... on se couchera PLUS INTELLIGENTE!



On a entendu parler de la sélection naturelle, de la relativité, du behaviorisme, mais sait-on vraiment de quoi parlent ces théories? On en aura une idée en lisant *Théories en 30 secondes*, un livre qui prend le pari de nous expliquer 50 théories scientifiques en moins d'une minute... avec un condensé en 3 secondes pour celles qui sont encore plus pressées! C'est bien expliqué, plaisant à lire, et on a réellement l'impression d'être plus savante quand on referme le bouquin (par Paul Parsons, Hurtubise, 2010, 160 p., 21,95 $).

... il donnera MEILLEURE MINE à nos plantes

Avec ses allures de fleur prête à éclore, le cache-pot Jardipo doit sa grâce et sa souplesse au pévétex, une matière recyclée composée de plastique d'intérieur de voiture. Intéressant! Offert en vert, gris ou fuchsia (13 $ pour le format de 10 cm x 8 cm et 23 $ pour celui de 21 cm x 15 cm, sur *enanoo.com*).

... CES SACS nous parlent

Les populaires sacs écolos affichant des citations d'auteurs connus ont maintenant leur version québécoise: huit nouveaux cabas nous récitent du Michel Tremblay, du Anne Hébert ou du Félix Leclerc (12 $, dans les librairies).

... on ne veut PAS TOUJOURS TOUT savoir

Pourquoi acheter un guide touristique sur Montréal si on ne cherche que des suggestions de restos? Pourquoi payer 24,95 $ pour un guide sur la randonnée pédestre au Québec si on ne marche que dans les environs de la capitale? Les éditions Ulysse y ont pensé. C'est pourquoi le populaire éditeur québécois propose maintenant ses guides par chapitres. Offerts en ligne en format pdf, ils coûtent une fraction du prix du guide complet (4,95 $ et 3,95 $ pour ceux mentionnés ci-dessus). Leur format numérique permet même de les télécharger une fois à destination. Vive le progrès! Infos: *www.guidesulysse.com*

Photo: iStockphoto (souris).

PARCE QUE
Ça PaRaÎT Bien
D'ARRIVER À L'HEURE AU BUREAU.
AUSSIE. UNE SOLUTION RAPIDE POUR UNE TÊTE SPLENDIDE.
Grâce aux produits à action rapide, comme le revitalisant en profondeur 3 Minute Miracle, vous arriverez à l'heure... pour faire changement.
aussiecanada.ca/fr_CA
aussie
3 minute miracle
aussie
DES CHEVEUX NATURELLEMENT SUPERBES. SANS TRACAS.
©P&G 2010
Faites le saut vers de beaux cheveux.™

QUAND LA NATURE *rencontre* LA SCIENCE

UNE AVANCÉE DANS LES **SOINS ANTI-ÂGE** AVEC LE PRO-RÉTINOL NATUREL DE GARNIER!

C'EST TOUTE UNE RÉVOLUTION:

Pour la première fois, **la puissance du rétinol** a été maîtrisée de la nature pour créer des produits **anti-âge doux** pour la peau tout en étant **efficaces** contre les rides.

LE SECRET?

Le Pro-Rétinol, l'ingrédient vedette de la gamme **ULTRA-LIFT** de Garnier, qui contient un mélange **issu de la nature** pour renforcer le métabolisme cellulaire et agir au cœur des rides.

Oubliez les irritations et la peau sèche que vous avez dû endurer jusqu'ici pour profiter des effets bénéfiques du Rétinol. Avec la formule naturelle d'**ULTRA-LIFT**, vous obtenez **une peau ferme, lisse et d'allure plus jeune.**

Conçu pour les femmes dans la quarantaine, il a été prouvé qu'**ULTRA-LIFT** est **100%** plus doux et efficace dans 93%* des cas.**

Quand la nature et la science fusionnent, les rides n'ont qu'à bien se tenir.

Joignez-vous à la **RÉVOLUTION DU RÉTINOL NATUREL** dès aujourd'hui!

Prends soin de toi.
GARNIER

* Basé sur une étude de la perception des consommateurs après 2 semaines.
** Basé sur # sujets ayant utilisé les produits sans interruption pendant une période test de 2 semaines.

Relevez **le défi Ultra-Lift de deux semaines** et soyez prête à vivre une transformation - en seulement 14 jours votre peau sera plus ferme, plus lisse et visiblement plus jeune.
Inscrivez-vous dès maintenant sur **MokaSofa.com/Ultralift.**

Septembre...

Arc-en-ciel

Stylo-bille Waterford
(80 $, chez Essence du papier).

Multicolore

Crayon en bois avec mine
4 couleurs (2,99 $, chez
DeSerres).

Écolo

Stylo-bille en bambou
(65 $, chez Essence du papier;
pour chaque achat, un montant
est versé à la Fondation Arbor Day).

Toujours là

Stylo-bille sur cordon
à fermoir magnétique
(9,99 $, chez Renaud-Bray).

Mini

Stylo-bille
champignon
(6,99 $,
chez Indigo).

Rigolo

Stylo-bille en bois (3 $, chez Zone).

Tout-terrains

Stylos-billes Spacepen, peuvent écrire à
l'envers, au chaud, au froid et sous l'eau...
(35 $ ch., chez Essence du papier).

Pour les infos shopping, voir page 204

Plaisir d'écrire

Stylisme: Gina Zuliani. Photos: Transcontinental Transmédia.

Orientaux

Stylos-billes de la collection Kimmidoll (5,99 $ ch., chez Renaud-Bray).

Élégant

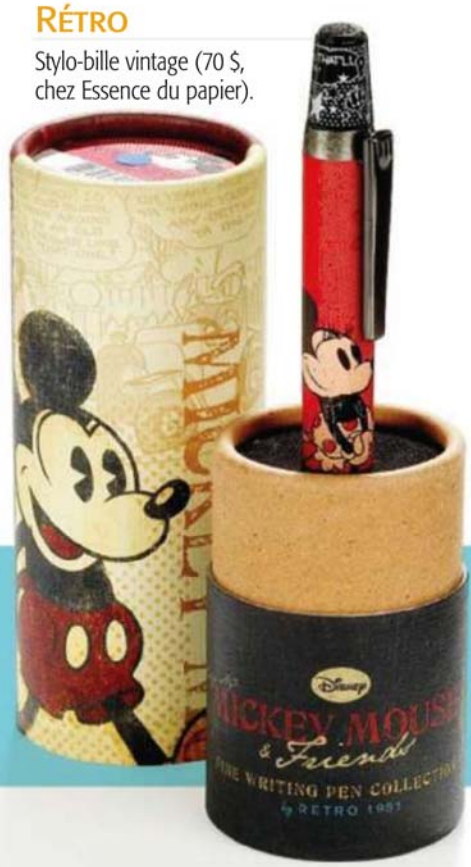
Stylo-bille Faber-Castell (90 $, chez Essence du papier).

Littéraire

Stylo-bille Le Petit Prince (4,99 $, chez Renaud-Bray).

Rétro

Stylo-bille vintage (70 $, chez Essence du papier).



Pratique

Stylo-poisson avec un aimant au bout de la queue (7,50 $, chez Renaud-Bray).

Solidaire

Feutre indélébile de couleur rose (3,99 $, chez Maxi & Cie; pour chaque achat, 0,20 $ sont remis à la Fondation du cancer du sein).

4 couleurs

Stylo-bille à double pointe (3,95 $, chez DeSerres).

Minis multis

Mini-stylos à encre gel (3,99 $ pour 12, chez Bureau en gros).

LA COLORATION PROFONDÉMENT HYDRATANTE, PROFONDÉMENT ENVOÛTANTE

Maintenant offerte en crème colorante ultra-hydratante

Le colorant L'Image hydrate en profondeur, vous offre un éclat ultra-brillant et son prix n'est pas un luxe… Il a de quoi être sous le charme! La formule de la crème colorante ultra-hydratante revitalise les cheveux tout en les colorant, les laissant plus brillants qu'avant la coloration. Six semaines de couleur éclatante avec une couverture du gris à 100 %! Pour trouver votre nuance hydratante, visitez notre Studio d'essai à clairol.ca ou composez le 1-800-Clairol.

L'IMAGE®
ULTIMATE COLOUR
COULEUR SUBLIME

© 2010 CLAIROL, UNE DIVISION DE P&G.

Chantal Lamarre

Photo: Marc Montplaisir.

Animatrice brillante et pertinente, Chantal Lamarre fait du quiz *À table!*, sur les ondes de TV5, un moment de pur ravissement. Fin septembre, elle nous revient pour une deuxième saison en compagnie de trios d'invités qui sauront surprendre! Apprentissages culinaires et éclats de rire en sus.

par Josée **Larivée**

Chantal Lamarre, décrivez-vous, vers 5 ans. Hypersensible, timorée, imaginative.

Qu'en reste-t-il? Tout. Sauf que je ne suis plus trop gênée pour dire ce que je pense! J'ai appris à combattre.

Un souvenir d'enfance? Nous étions cinq enfants. Je suis au centre. J'avais donc un peu de tout! Un frère aîné et un cadet; une soeur plus vieille et une plus jeune. J'imagine que je devais me démarquer pour être entendue, mais j'aimais aussi jouer seule. Nous habitions au bord du fleuve, et nous avions une piscine. Mon père était notaire. Les portes n'étaient jamais barrées. Tous les enfants du coin disaient: «On s'en va chez Lamarre!» Il y avait un climat de liberté chez nous. C'était toujours plein.

Un élément qui vous manque de cette époque? La désinvolture. On pouvait partir à bicyclette, aller loin et revenir tard. C'est une liberté véritable que ne connaîtront jamais mes enfants.

Que retenez-vous de votre père? Un homme excentrique avec beaucoup d'entregent et facile d'accès. C'est mon héritage.

Et de votre mère? Elle était très créative et donnait beaucoup dans le bricolage. J'étais donc son cobaye! Comme j'étais très «fille», elle faisait n'importe quoi avec moi!

Qu'est-ce qui nourrissait votre imagination? Je crois que c'est Barbie... Sérieusement! On accuse Barbie de tous les maux, pauvre elle! Moi, je suis la preuve vivante que Barbie ne rend pas débile! Je n'ai jamais voulu d'implants, je n'ai pas l'obsession de mon tour de taille, je ne tiens pas à me faire remarquer grâce à de longs cheveux blonds et brillants, et je ne souris pas bêtement pour rien! Barbie permettait de faire de la projection: la petite fille pouvait imaginer sa vie de femme en en inventant une pour sa Barbie. C'est une émancipation plus intéressante que celle que procure la poupée traditionnelle, qui confine la petite fille à un

rôle unique de mère. Barbie, elle, pouvait tout être. Mère, épouse, blonde, professionnelle, on pouvait lui inventer un métier, un style, une vie...

C'est donc à tort qu'on accuse Barbie? Tout est dans l'attitude des parents! J'observe qu'on offre des pédicures en cadeau à des enfants de 5 ans! Elles ont des ongles artificiels et des mèches à 12 ans. Et des implants à 16 ans! Ce n'est pas Barbie le problème, c'est papa et maman!

Êtes-vous ville ou campagne? La campagne, c'est parfait pour aller faire un tour de char le vendredi soir quand on n'a vraiment rien à faire, et ma première question, c'est: «Quand est-ce qu'on rentre en ville?» Voyez-vous, entre New York et Rawdon, je n'hésite pas une seconde!

Un souvenir professionnel? J'ai joué au NTE (Nouveau Théâtre expérimental) avec des équipes vraiment formidables. Faut avoir ça dans ta besace! On ne le faisait pas pour l'argent ni pour la visibilité. On le faisait pour rester «groundés». À cette époque, celle de Robert Gravel, on était près du bonheur.

Un moment embarrassant? J'ai déjà chanté en public sans lunettes et j'ai eu un blanc... Donc, je ne suis jamais arrivée à lire les paroles sur le téléprompteur.

Une chose qui a changé la face de l'humour, selon vous? YouTube! Les gaffes des gens sont jouées et rejouées, et cela devient de l'acharnement. Voir la famille Dion rater la note des milliers de fois m'attriste bien plus que ça ne me faire rire!

Et qu'est-ce qui vous fait rire? Spontanément? Denis Lévesque, à LCN! Cette manière qu'il a de mettre les gens à l'aise et de les amener à s'exprimer sans gêne et sans pudeur me renverse! C'est un don, cette capacité de créer un tel climat de confidence! Ses invités s'abandonnent littéralement, comme hypnotisés! Plus le sujet est tragique, plus je ris!

Une grâce? Je dis merci à la vie pour Agathe et Timothée, mes deux enfants. Je les ai eus à un moment où je ne les attendais plus.

Que répondez-vous lorsqu'on vous demande votre âge? Je ne comprends pas cette coquetterie! Il existe de vieux trentenaires, et des jeunes de plus de 70 ans! En plus, quand tu meurs, c'est la première chose qui est écrite dans le journal: ton âge! (*Elle a fini par semer la journaliste et n'a jamais dit son âge!*)

Une réussite sur le plan professionnel? *Infoman*. Une émission *bright*, faite avec intelligence et humour.

Une personne qui vous inspire dans la colonie artistique? Shirley Théroux! Une femme qui fait preuve d'une véritable aisance. Je la regarde travailler et j'observe qu'elle a du fun pour vrai!

Une chose que vous voulez transmettre à votre fille? Le sens du discernement. Le désir de plaire et d'être parfaites nous tue! Je veux l'aider à devenir lucide et à comprendre qu'elle est capable de réaliser ses ambitions.

Et à votre fils? Je veux l'aider à rester proche de ce qu'il ressent. Les gars aussi ont beaucoup de pression sur le dos. Je veux l'aider à rester «groundé» et à être vrai, authentique.

Une chose que vous avez apprise à propos de l'amour? De 20 à 30 ans, on n'en veut pas, du bon gars! On veut être tout à l'envers, on veut que ça fasse mal! À 40 ans, on veut la paix. On est plus détendue et on est plus alerte pour faire de belles découvertes!

Une chose agréable à propos de vieillir? Tu vois venir les affaires! Tu deviens *wise*, et tu vas plus vite à l'essentiel.

Coups de *coeur*

Un acteur fétiche: La beauté de George Clooney m'énarve! Les bellâtres de son espèce me fatiguent! Mais je dois admettre qu'il est quand même bon en maudit... Ah! pis non! je vais quand même pas nommer quelqu'un qui m'énarve! Disons Robert Carlyle. Il est pas beau, mais il est craquant!

Une actrice: L'Écossaise Tilda Swinton. J'admire sa beauté presque éthérée, proche de la laideur. Elle a un sens cinématographique inné, sans être hollywoodienne. Je m'incline.

Un couple mythique: Richard Burton et Elizabeth Taylor. Entre eux, disons que ça ne devait jamais être plate!

Un lieu fétiche: Les vieilles montréalités. Les lieux classiques, comme Ogilvy's avec son cornemuseur. J'aime être au Reine Elizabeth ou chez Wilenski. J'aime les vieilles places, les survivances.

Recette *préférée*

Avant de mettre au monde ses deux enfants, Chantal Lamarre a vécu pendant quelques années la vie de célibataire avec son conjoint, le comédien Michel Laperrière. «Avec la venue des enfants, on s'est adaptés à plein de choses, mais jamais à l'idée de faire une grosse épicerie le jeudi et de faire congeler des petits plats. Je ne me résous pas à manger du "décongelé"! On continue donc à faire nos emplettes au quotidien. Vous pouvez comprendre que chaque repas doit se faire vite! Mon record? Ce poulet au curry!»

Recette facile pour parents pressés

poitrines de poulet

1 pot de curry doux Patak

riz parfumé

• Préchauffer le four à 350°F. Enduire les poitrines de sauce et mettre au four jusqu'à ce que le centre de la poitrine soit cuit. Préparer le riz et servir

Un sérieux soin de la peau qui ne les intimidera pas

Prouvé cliniquement. Recommandé par les dermatologues

Eczema Society of Canada
La société canadienne d'eczéma
Accepted · Accepté
www.eczemahelp.ca

RESTORADERM[MC] Cetaphil® apaise, restaure et protège la peau sèche avec démangeaisons.

Nous vous présentons une technologie avancée qui aide à restaurer la barrière hydrolipidique naturelle et à la protéger de la sécheresse. Notre nettoyant mousseux, sans savon, contient des huiles émollientes et nourrissantes qui nettoient et se rincent tout en douceur sans irriter la peau. Notre lotion légère et onctueuse s'absorbe rapidement, hydrate intensément, et réapprovisionne les huiles naturelles de la peau afin d'en augmenter l'habilité à conserver l'humidité. Ensemble, ces deux produits peuvent aider à fournir un soulagement prolongé contre la sécheresse et à garder une peau d'apparence saine.

Parce que la peau sujette à l'eczéma a besoin de douceur et tendresse, faites confiance au nouveau RESTORADERM[MC] Cetaphil®.

*La société canadienne d'eczéma n'appuie aucun produit. Ce produit a satisfait aux critères de La société canadienne d'eczéma en tant qu'émollient acceptable aux fins d'utilisation dans le cadre d'un programme de soins contre l'eczéma. Pour plus de renseignements, allez à www.eczemahelp.ca.

GALDERMA
Committed to the future of dermatology

© 2010 Galderma Canada Inc.

www.cetaphil.ca

Nouveau
Cetaphil
RESTORADERM

© 2010 Sears Canada Inc.

CHAPEAU 15 $
ROBE 90 $
GANTS 30 $
CHAUSSURES 60 $
CHAPEAU 30 $
CARDIGAN 50 $
PANTALON 40 $
SAC À MAIN 40 $
Jessica
MD
UNE GARDE-ROBE AVEC UNE MULTITUDE DE POSSIBILITÉS...
SEULEMENTCHEZSEARS

Je suis très sérieux – quand il s'agit de mon alimentation.

Je veux être capable de suivre ma petite-fille dans ses jeux.
C'est pourquoi j'opte pour l'alimentation complète de *BOOST* chaque jour.

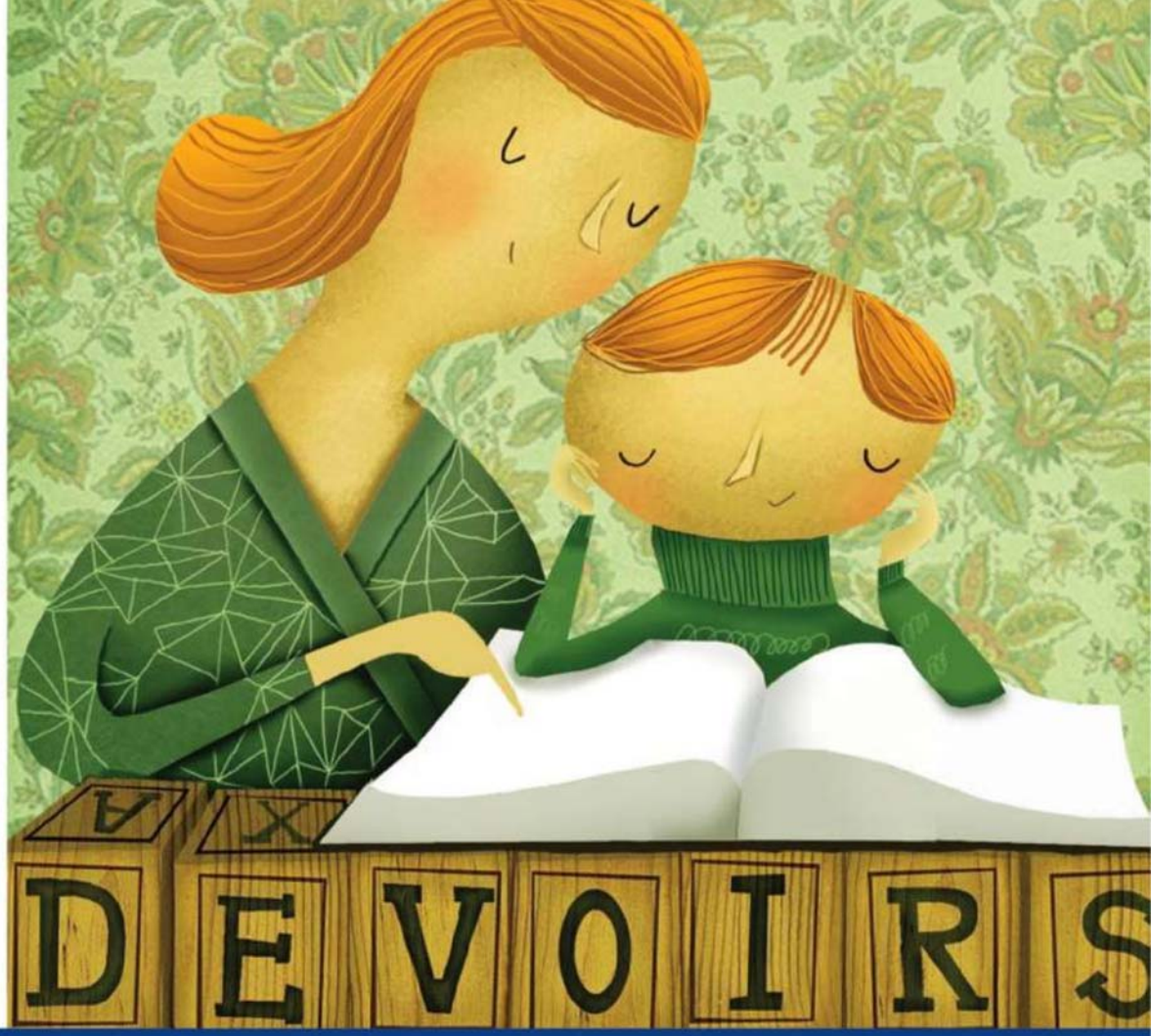
vous aide à donner le meilleur de vous-même.

La boisson savoureuse *BOOST* vous fournit:

- du calcium et de la vitamine D pour favoriser le maintien de bons os
- 10 g de protéines qui contribuent au renforcement des muscles
- 26 vitamines et minéraux essentiels

Nestlé Nutrition

© 2010 Toutes les marques de commerce sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse.



Mieux-vivre

En vrac
33

Le télétravail, est-ce pour moi?
36

Trois femmes qui changent le monde
Portrait et parcours des lauréates canadiennes 2010 du concours Terre de femmes.
45

Planifier... pour des repas sans tracas
54

Devoirs: 50 trucs de profs et de parents pour mieux les gérer
63

Des écoles écolos
Les initiatives de sept écoles du Québec pour protéger l'environnement.
71

Lunchs: défi zéro déchets
Des contenants pratiques pour réduire l'utilisation de pellicules et de sacs de plastique.
76

Vivre en famille
79

MONTREZ-VOUS LES 3 SIGNES D'UNE

COLORATION*

d'apparence

PLUS SAINE?

ÉCLAT

DOUCEUR

SPLENDEUR

natural instincts

CLAIROL®

RELEVEZ LE DÉFI

COLORATION *d'apparence* PLUS SAINE

Votre colorant capillaire ne vous procure pas éclat, douceur et splendeur? Alors, faites l'essai de Natural Instincts®—**le tout premier colorant capillaire éprouvé en clinique pour être moins dommageable.**** Vous obtiendrez une excellente coloration d'apparence plus saine* (satisfaction garantie† ou nous vous rembourserons votre achat et paierons pour deux boîtes de votre ancien produit de coloration†).

Relevez le défi au **clairol.ca/naturalinstincts**.

*vs cheveux non colorés

**Natural Instincts® de niveau 2 vs colorant de niveau 3 le plus populaire

†Satisfaction garantie ou nous vous rembourserons la valeur d'une boîte de colorant Natural Instincts® et de deux boîtes de votre ancien produit de coloration à domicile (valeur maximale de 36 $). Composez le 1-800-CLAIROL pour plus de détails. Envoi des coupons de caisse originaux requis au plus tard 60 jours après la date d'achat du produit Natural Instincts® ainsi que d'une boîte de votre ancien produit de coloration à domicile dont vous aurez encerclé le prix. Offre valide jusqu'au 31 décembre 2010. Limite d'une offre de remboursement par nom, par foyer ou par adresse.

par Nadine **Descheneaux**
et Julie **Roy**

Conseils D'AMIES

«Même à l'âge adulte, ma mère nous compare toujours, ma soeur et moi. Devrais-je lui en parler ou est-ce trop tard?»
Marie-Julie, 48 ans

«Il n'est jamais trop tard pour s'exprimer. Il faut lui dire que cela te blesse. Pour ne pas la brusquer, emploie le "je" et ne lui prête pas de mauvaises intentions.»
Isabelle, 38 ans

«À toi de te distinguer et d'ouvrir le dialogue. Pourquoi ne pas trouver en ta soeur l'alliée idéale pour ramener votre maman à la raison?»
Christine, 47 ans

«J'ai 50 ans et ma mère me compare encore... J'ai déjà tenté de lui en parler, mais ça ne change rien. Je te conseille de la laisser faire.»
Lise, 50 ans

«Dis-toi que la seule chose que tu contrôles dans cette situation est ta réaction à ce qu'elle dit. Tu devrais peut-être chercher à savoir pourquoi cela te dérange autant.»
Annie, 40 ans

«Si c'est dit calmement et dans le respect, je crois que tu as plus de chances qu'elle t'écoute comme adulte que si tu avais abordé le sujet plus jeune.»
Cynthia, 30 ans

NOS AMIES ONT BESOIN DE VOS CONSEILS!

Surveillez chaque mois la question «Conseils d'amies» sur notre page Facebook.

Pas encore amie de *Coup de pouce*? Rendez-vous sur *www.facebook.com/coupdepouce* et joignez-vous à notre communauté virtuelle.

Illustration: Louise-Catherine Bergeron.

COMMENT SAVOIR qu'on ennuie l'autre?

«Une personne que nous ennuyons émet deux types de réactions. D'abord, elle cesse de nous écouter, puis il se peut même qu'elle soit agacée», indique Philippe Turchet, communicateur. Notre interlocuteur ne nous écoute plus s'il...

... arrête de cligner des yeux. «Cligner des paupières, c'est appuyer sur la touche ENTER pour faire entrer l'image et la communication dans notre cerveau. Cesser de le faire, c'est cesser d'être attentif.»

... dodeline mécaniquement de la tête. «Il semble nous dire "oui" de la tête, mais, inconsciemment, il nous enlève le désir de poser des questions tellement il semble être d'accord avec nous.»

... nous regarde fixement dans les yeux. S'il paraît moins attentif, notre interlocuteur risque d'être interrogé. Alors, il soutient notre regard... mais pense à autre chose.

... s'enfonce dans sa chaise. Il met de la distance entre nous... et nos propos!

... balance ses jambes mécaniquement. «Si on énerve une personne, celle-ci fait souvent des mouvements de jambes.»

On remarque un de ces signes? On rétablit la communication en posant une question à notre interlocuteur. «Vous verrez: le signe repéré disparaîtra... signe que vous aviez raison», estime le spécialiste.
ND

Flash

Les FEMMES plus INTELLIGENTES auraient une MEILLEURE VIE SEXUELLE...

Intelligence émotive, s'entend. Une étude anglaise aurait permis de conclure que les femmes ayant une meilleure capacité à percevoir et à exprimer leurs sentiments auraient plus de facilité à atteindre l'orgasme. JR

PAS besoin de BEAUCOUP de TEMPS pour prendre SOIN DE SON COUPLE!

Quatre gestes à poser et à répéter pour entretenir l'amour qui nous unit. À nous d'inventer nos propres déclinaisons!

Taquineries et rigolades. Martine et Alain s'amusent à dessiner dans le dos de l'autre du bout des doigts pour lui faire deviner l'oeuvre en cours. Maude et Marc-André écoutent des quiz télé en répondant avec humour à des questions sérieuses. Le dimanche matin, Annie et André ne quittent pas le lit sans une séance de chatouilles en règle.

Réflexion et méditation. Alex et Sarah dissertent à qui mieux mieux sur le sens de la vie chaque fois qu'ils en ont l'occasion. Claude et Hélène s'arrêtent toutes les fois qu'ils passent devant une église pour prier Dieu de leur accorder encore plusieurs années de bonheur. Chaque matin, Normand et Isabelle analysent leurs rêves pour mieux se comprendre l'un l'autre.

Séduction et sensualité. Anne et Ghislain se font beaux pour le souper du samedi soir, même si ça se passe à la maison. Carole laisse des petits mots doux à son homme sur le miroir de la salle de bains ou dans les tiroirs du frigo. Et quand Louise est trop fatiguée pour faire l'amour, elle prend un malin plaisir à décrire à Jean ce qu'elle lui réserve pour le lendemain soir!

Blabla et souvenirs. Josée et Charles se remémorent régulièrement les raisons qui les ont poussés à s'acoquiner. Jean-François et Manon profitent de la marche quotidienne de leur gros bouvier pour se raconter leur journée en prenant un bol d'air. Ariane et Sébastien se servent des mauvais coups de leurs trois enfants pour se raconter des tranches de leur jeunesse.

La vengeance: LIBÉRATION ou POISON?

Se venger, c'est être quitte envers la personne qui nous a blessée? L'équation n'est pas si simple. «On risque plutôt de tomber dans un conflit qui n'en finit plus», note Jean-François Ducharme, psychologue. Vouloir se venger est une émotion toxique qui nous indique qu'on est incapable de faire la paix avec l'autre... et avec nous-même! «Dans le désir de vengeance, il y a beaucoup de sentiments latents en lien avec des choses non réglées avec soi-même, explique le psychologue. Bien souvent, la vengeance est associée à la colère, à la haine et à l'envie. Quelqu'un qui est à l'aise avec ce qu'il est n'a pas besoin de se comparer et n'entretient pas un tel désir.» Pour éviter de poser un geste qu'on risque de regretter, on se demande pourquoi on hait cette personne au point de vouloir la faire souffrir. Qu'est-ce qu'on lui envie? Pourquoi cet événement nous a-t-il fait réagir? «Parfois, le simple fait d'exprimer notre colère et même d'imaginer des scénarios de vengeance sans les traduire en gestes concrets permet de faire baisser l'intensité de notre désir... et de passer à autre chose.» ND

UN extrait qui nous plaît

«Deux jours avant son quatre-vingtième anniversaire, j'ai demandé à ma mère comment elle avait envie de passer la journée.

– Je veux grimper au sommet de la statue de la Liberté, m'a-t-elle répondu.

– Il n'y a pas d'ascenseur? me suis-je étonnée.

Elle m'a regardée:

– Je veux monter les marches.

Cela faisait près de quatre-vingts ans qu'elle vivait à New York, mais c'est quelque chose qu'elle n'avait jamais fait. [...] Elle avait de graves problèmes cardiaques et il y avait trois cent quarante-deux marches à gravir. Pendant les six heures qu'a duré la montée, j'ai eu de nombreuses occasions de m'en vouloir de m'être embarquée dans une telle aventure. [..] Et puis, aussi incroyable que cela puisse paraître, nous avons fini par n'être plus qu'à six ou sept marches de notre but. Nous étions en train de nous reposer pour la centième fois avant d'attaquer le final quand ma mère a regardé la dernière volée de marches d'un oeil plein de ressentiment. "Pourquoi, a-t-elle alors dit, n'avons-nous pas commencé par celles-là?"»

(*Sagesse au coin du feu*, par la Dre Rachel Naomi Remen, Robert Laffont, 2010, 360 p., 31,95 $.)

Illustration: Louise-Catherine Bergeron. Photo: iStockphoto.

PASSEZ DU VA-VITE...

Vous savez comment vous vous sentez lorsque vous avez la diarrhée. Votre système digestif est en mode accéléré et tout en vous se déplace à 100 milles à l'heure. Vous ne pensez qu'à ça. Vous ne voulez plus sortir de peur que ça vous prenne, car vous savez que vous ne trouverez jamais une salle de bain à proximité.

Alors vous restez à la maison. Vous aimeriez recevoir des amis, mais vous craignez de devoir vous éclipser à tout bout de champ. Vous voulez tout de même un soulagement, mais vous croyez qu'IMODIUM® agit en causant la constipation. Ceci n'est pas souvent le cas. IMODIUM® ralentit votre système digestif inférieur en lui permettant de retrouver un rythme plus normal, ce qui vous permet de reprendre vos activités.

... À UN RYTHME PLUS NORMAL

Visitez le www.imodium.ca et inscrivez-vous au site Internet À VOTRE SANTÉ afin de recevoir le bulletin IMODIUM® LIBÈRE.

Pour être certain que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

*Lors des essais cliniques, la constipation est survenue chez moins de 3 % des patients souffrant de diarrhée aiguë.
À VOTRE SANTÉ est une ressource en ligne sur la santé offrant des conseils d'experts, des outils et des offres d'essai pour toute la famille.
© Johnson & Johnson Inc. 2010

Pour certaines, c'est le paradis, pour d'autres, une source d'isolement qui pèse lourd. Si travailler de la maison fait des adeptes, ce n'est pas nécessairement la solution pour tout le monde.

par Emmanuelle **Gril**

Le *télétravail*, est-ce pour moi?

«Je gagne environ 2 heures 30 en transport chaque jour!» se réjouit Marie, 49 ans, rédactrice d'examens pour un établissement d'enseignement universitaire. Comme elle habite Vaudreuil, c'est en effet le temps qu'il lui faudrait quotidiennement pour se rendre jusqu'à son lieu de travail, à Montréal, et en revenir.

Mère d'une fille de 16 ans, Marie télétravaille depuis plusieurs années. «J'ai déjà fait du 9 à 5, mais c'est incompatible avec une vie familiale décente. Aujourd'hui, je peux moduler mon horaire à ma guise tant et aussi longtemps que je respecte mes échéanciers», affirme-t-elle. Par exemple, le jour de l'entrevue, elle s'était réveillée à 6 h du matin et se trouvait devant son ordinateur, café en main, quelques minutes plus tard. Ce début de journée de travail très matinal lui permet d'étirer sa période de dîner pour effectuer quelques tâches ménagères. Pour elle, pas question de retourner travailler dans un bureau. «Avant, je devais quitter la maison à 6 h 30 et je rentrais rarement avant 19 h. Je voulais voir grandir ma fille. Aussi, le télétravail s'est présenté comme la solution idéale. Et ma qualité de vie s'est considérablement améliorée», fait-elle valoir.

Une tendance à la hausse

Le télétravail a vu le jour grâce aux nouvelles technologies. En effet, c'est grâce à l'avènement d'Internet qu'il a pu se développer rapidement. Aujourd'hui, la téléphonie IP ainsi que les réseaux privés virtuels (VPN) permettent aux entreprises et à leurs employés de se connecter à distance en toute sécurité. Ces derniers peuvent avoir accès au serveur de l'entreprise, et les appels des clients sont automatiquement transférés du système téléphonique de la compagnie à leur domicile.

Au Canada, on évalue à environ 8 % le nombre d'employés qui, comme Marie, télétravaillent, c'est-à-dire qui oeuvrent pour un employeur en tant que salariés à partir de leur domicile. Au Québec, ce taux est moindre, et tournerait aux alentours de 4 à 5 %. «Le télétravail est davantage développé dans la culture anglo-saxonne», explique Diane-Gabrielle Tremblay, professeure et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, à la Télé-université de l'Université du Québec. «Au Québec, on est un peu réticents vis-à-vis du télétravail, comme c'est aussi le cas en France, où les employeurs préfèrent la gestion "à vue", c'est-à-dire une gestion où le patron désire avoir ses employés sous les yeux pour s'assurer qu'ils travaillent», indique-t-elle.

Cela dit, dans la province, si le phénomène du télétravail à plein temps stagne, l'occasionnel (une journée ou deux par semaine) serait en augmentation. Selon Anne Bourhis, professeure et directrice du service de l'enseignement de la gestion des ressources humaines à HEC Montréal, cela s'explique de la façon suivante: «Les jeunes générations recherchent de la flexibilité, notamment pour mieux concilier travail et famille. Dans ce contexte, le télétravail occasionnel donne de la souplesse, sans les inconvénients du travail à domicile à plein temps.»

Photomontage: André Bazinet.

COVERGIRL[MD]

DREW BARRYMORE

©2010 P&G.

yeux charbonneux colorés + crayon traceur vraiment intense?
vous avez désormais un regard de braise!

nouveau liquiline blast + smoky shadowblast

Commencez par des yeux charbonneux colorés – c'est facile avec les six bâtons à deux teintes. Ensuite, appliquez le nouveau liquiline blast hydrofuge qui procure toute l'intensité et la tenue longue durée d'un traceur liquide et la facilité d'application d'un crayon. Essayez les six combinaisons ensorcelantes pour des yeux charbonneux.

Retrouvez tout l'effet de votre beauté en ligne ou sur votre cellulaire à covergirl.ca

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

Drew Barrymore porte le fard à paupières Smoky ShadowBlast dans la teinte Ciel argenté et le crayon traceur Liquiline Blast dans la teinte Tension violette.

Pour tout le monde?

On rêve de pouvoir travailler de la maison? Bien que l'idée semble en séduire plusieurs, il s'agit tout de même d'une façon de faire qui ne convient pas à tous.

Marie-Josée, présidente de KinEssor, une firme de service-conseil dans le domaine des technologies, estime que le télétravail réclame certaines qualités. «Il faut des gens autonomes, qui ne se laissent pas distraire et qui font preuve de sérieux et de rigueur», souligne-t-elle.

Si on a de la difficulté à créer une barrière entre notre vie personnelle et notre vie professionnelle, on risque de trouver l'aventure difficile. Catherine, 40 ans, a gardé de bien mauvais souvenirs de son expérience de télétravailleuse à titre de rédactrice pour un site Internet. Pas facile de se concentrer sur le boulot quand on a sous le nez les tâches de la maison. «Il faut être disciplinée pour travailler de la maison. On regarde le linge sale qui s'accumule, on pense aux courses à faire...» dit-elle.

L'inconvénient numéro un mentionné par les télétravailleurs interviewés est l'isolement. «Chez soi, il n'y a pas le côté social qu'on retrouve dans un bureau, commente Patricia, 32 ans, analyste financière pour des usines d'impression. C'est sûr que ça manque, on ne peut pas jaser toute seule dans sa cuisine avec sa cafetière! Pour compenser, je planifie plusieurs activités à l'extérieur, je fais du sport et j'ai aussi beaucoup d'amis. Et puisque je passe moins de temps dans les transports, je peux consacrer plus de temps à ma vie personnelle.»

Le télétravail à temps complet n'est peut-être pas non plus pour celles qui aspirent à progresser sur le plan professionnel, selon Anne Bourhis. «Loin des yeux, loin du coeur, dit le proverbe. C'est la même chose pour un employé qui se trouve loin du bureau: on pensera moins à lui pour de nouveaux dossiers, pour suivre de la formation et même pour les promotions.»

Par ailleurs, certaines tâches se prêtent mieux au télétravail que d'autres, par exemple celles qui ne réclament pas un contact étroit avec les autres employés, comme l'analyse de dossiers, l'entrée de données, la rédaction, la traduction, la comptabilité, etc. On pense aussi au service à la clientèle, puisque les nouvelles technologies permettent de transférer les appels au domicile des télétravailleurs et que ceux-ci peuvent accéder à la base de données de l'entreprise à partir de leur ordinateur portable. En revanche, certains emplois demanderont toujours un contact direct avec la clientèle ou les collègues et ne se prêtent donc pas au télétravail.

Qu'en pensent les employeurs?

Richard, gestionnaire au département de comptabilité d'une entreprise de service, ne croit pas que le télétravail soit toujours utile: «Lorsqu'ils travaillent de chez eux, les employés n'ont pas nécessairement accès aux ressources. Parfois, on peut trouver une solution à un problème simplement en discutant avec des collègues à côté de la machine à café. Chose qui serait impossible seul chez soi...»

De son côté, Jean-François, gestionnaire dans une compagnie du secteur des technologies de l'information, estime que le télétravail, lorsqu'il est fait par des individus qui possèdent les qualités requises, peut, au contraire, accroître la productivité. «Le gestionnaire doit rendre l'employé responsable de son rendement. Ce faisant, celui-ci devient comme une PME au service de l'entreprise. Il fait preuve de plus de créativité et d'initiative que s'il était constamment sous supervision», insiste-t-il.

«On doit gérer l'équipe de façon différente, explique Marie-Josée. Pour ma part, je fonctionne par objectifs et par livrables. Je mesure la productivité des employés par la qualité de leur travail et leur respect des échéanciers.» Une de ses employées, Marilou, 31 ans, conseillère marketing, mère d'un jeune enfant et enceinte d'un deuxième, peut en témoigner. «Ma patronne voit les résultats de mon travail et elle me fait confiance. Mais c'est sûr que cela demande de la discipline.»

COVERGIRL

Des yeux charbonneux des plus intenses

1re partie : Créez des yeux charbonneux colorés avec Smoky ShadowBlast

Étape 1 : En utilisant l'extrémité arrondie du bâton à double embout, appliquez le fard à paupières sur la paupière, de la base des cils jusqu'à l'arcade sourcilière.

Étape 2 : En utilisant l'extrémité en fuseau, appliquez le fard à paupières sur la ligne supérieure des cils et le long du pli de l'œil.

2e partie : Rehaussez l'intensité de vos yeux charbonneux grâce à Liquiline Blast

Avec le crayon, tracez une ligne et « estompez-la » grâce à son embout estompeur unique.

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

© 2010 P&G.

Ce que confirme Diane-Gabrielle Tremblay: «Les gestionnaires craignent que la productivité ne diminue avec le télétravail. Or, c'est le contraire qui se produit. Les employés considèrent que le télétravail est un avantage et font en sorte de le conserver, en travaillant plus fort, notamment», indique-t-elle.

Pour que ça marche...

On établit clairement notre horaire. Si on reste à la maison, on pourra s'acquitter de certaines tâches personnelles, pour autant qu'elles n'entravent pas notre travail. Par exemple, Jacqueline, 60 ans, traductrice pour une compagnie pharmaceutique, utilise son heure de lunch pour laver ou plier du linge, vider le lave-vaisselle, aller payer des factures et faire l'épicerie. Même chose du côté de Marie, pour qui la période du dîner est entièrement consacrée à de petites tâches domestiques et à la planification du souper. L'important, c'est d'arriver à équilibrer le tout et de s'entendre avec notre patron. Pour éviter des conflits, on précise à l'avance quels sont les moments de la journée où on pourra nous joindre et on s'assure que l'information est connue de tous les membres de notre équipe. Et on respecte cet horaire!

En effet, Jean-François peut en témoigner, certains, lorsqu'ils ne sont pas sous supervision immédiate, prennent parfois des libertés... «Nous étions dans une période très intense, un jour d'échéance, et mon épouse a croisé un de mes représentants des ventes au supermarché en train de faire son épicerie! Selon son agenda, il devait rencontrer un client à cette heure-là...»

On sépare vie personnelle et vie professionnelle. «Les entreprises qui donnent de la formation pour bien préparer leurs employés au télétravail leur expliquent que, même s'ils oeuvrent à domicile, ils doivent faire comme s'ils se rendaient au bureau. Cela permet de faire une coupure entre vie privée et vie professionnelle», explique Anne Bourhis. Par exemple: se lever à la même heure, s'habiller, se coiffer et même se maquiller sont de bonnes façons de se mettre dans le bain. Stéphanie, 35 ans, analyste aux opérations pour une agence de publicité et mère de deux jeunes enfants, abonde dans ce sens. Pour elle, on doit être disciplinée et suivre la même routine que si on allait au bureau. «Ça met les idées en place et ça aide à se mettre au boulot», affirme-t-elle.

On garde contact avec les membres de l'équipe. Pour briser l'isolement, beaucoup d'entreprises misent sur la communication instantanée avec les collègues que permet un service comme MSN Messenger, par exemple. C'est le cas pour Véronique, directrice adjointe du Réseau d'observation de mammifères marins de Rivière-du-Loup. «Je suis basée à Québec, mais j'ai aussi des collègues à Gaspé et à Rivière-du-Loup, et nous utilisons MSN constamment. Ma patronne s'en sert également pour communiquer avec nous. Ça aide beaucoup à créer une synergie et un esprit d'équipe.»

On divise nos tâches. Si on télétravaille à temps partiel, on pense à attribuer aux journées à la maison des tâches qui ne nécessitent pas l'aide de nos collègues: rédaction de dossiers, élaboration d'échéanciers, tâches administratives, etc.

On fait garder les enfants. Le télétravail permet-il de garder un oeil sur les enfants entre deux coups de téléphone? «La plupart des entreprises exigent de leurs télétravailleurs qu'ils prévoient une solution de rechange pour s'occuper de leurs enfants ou de parents âgés qui vivraient sous le même toit. Le télétravail n'est pas la recette magique pour prendre soin des personnes qui dépendent de nous», dit Anne Bourhis. En fait, le principal avantage concernant les enfants, selon les personnes interrogées, c'est de pouvoir aller chercher nos petits un peu plus tôt ou d'être là quand ils reviennent de l'école. Certaines personnes peuvent donc choisir d'interrompre leur journée de travail à leur retour, soit en commençant plus tôt, soit en terminant une partie du boulot une fois les enfants couchés.

Comment convaincre notre patron de tenter l'expérience?

On aimerait tenter l'expérience? Voici quelques arguments à faire valoir:

- réduction du temps de déplacement et de la fatigue qui en résulte;
- plus de facilité à se concentrer, pas de bavardage inutile avec les collègues;
- productivité accrue;
- possibilité d'utiliser notre espace de travail au bureau à d'autres fins, ou de l'attribuer à quelqu'un d'autre;
- possibilité d'être en contact avec le reste de l'équipe en utilisant la vidéoconférence et la téléconférence.

On peut proposer à notre employeur une formule d'essai pendant quelques mois ou une journée par semaine, histoire de voir si ce type d'organisation du travail fonctionne pour nous. On s'assure de s'entendre sur les modalités (heures de travail, pauses, échéanciers, etc.) au départ

À CONSULTER

- Travail Québec (*www.travail.gouv.qc.ca*): sous l'onglet «Les innovations en milieu de travail», portrait d'entreprises qui offrent divers modèles de télétravail. Une bonne piste pour s'inspirer.
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (*www.cchst.ca*): sous «Réponses SST», puis sous «Professions et lieux de travail», chapitre entier consacré au télétravail, d'un point de vue sécuritaire. À consulter si on souhaite faire le saut.
- Revue Gestion (*http://revuegestion.ca*), sous «Articles gratuits», dossier sur le télétravail de Diane-Gabrielle Tremblay et Laurent Taskin publié au printemps 2010.

COVERGIRL[MD]

DREW BARRYMORE

Drew Barrymore porte le fond de teint liquide Clean original, dans la teinte Ivoire classique.

©2010 Noxell Corp.

Vous en avez assez des fonds de teint qui conviennent à toutes?

Essayez une couvrance légère comme tout, conçue pour vous!

le NOUVEAU look du fond de teint Clean

Fini le fond de teint qui donne l'impression de porter un masque lourd et épais! Essayez la formule légère du fond de teint Clean qui convient parfaitement à votre type de peau. Le fond de teint liquide Clean original, Clean anti-luisance et, maintenant, la version Clean pour peau sensible (non parfumé et non gras). Découvrez quel fond de teint Clean est le plus sensible à vos besoins. simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

Retrouvez tout l'effet de votre beauté. Visitez covergirl.ca.

Trouvez le fond de teint liquide et la poudre pressée Clean qui conviennent à votre type de peau.

joe.ca

10 $
ENCOLURE EN V

mon style. mon prix.
joe
FRESH STYLE FRAIS

Ici même au Canada, le risque est plus près que vous ne le pensez.

L'hépatite A et l'hépatite B sont deux graves maladies du foie. Vous et les membres de votre famille pourriez être exposés à l'hépatite A sans le savoir en mangeant des aliments manipulés par un travailleur infecté ou vous pourriez être exposés à l'hépatite B en recevant des soins de manucure, un perçage corporel ou un tatouage administrés avec des instruments contaminés. *Twinrix*® est le seul vaccin qui procure une double protection contre l'hépatite A et l'hépatite B.

Pour en savoir plus, consultez votre professionnel de la santé ou visitez le www.twinrix.ca.

Twinrix® ne protège pas contre l'hépatite C ou l'hépatite E. La protection contre l'hépatite A et l'hépatite B se développe dans les 2 à 4 semaines suivant la vaccination. Une protection totale ne peut être garantie et des doses de rappel peuvent s'avérer nécessaires. Des manifestations indésirables et une réaction allergique peuvent survenir. Visitez le www.twinrix.ca pour prendre connaissance du feuillet de renseignements destinés aux consommateurs. Il se peut que ce vaccin ne vous convienne pas. Parlez-en à votre médecin.

GlaxoSmithKline

Twinrix® est une marque déposée, utilisée sous licence par GlaxoSmithKline Inc.
©2010 GlaxoSmithKline Inc. Tous droits réservés.

Pour plus d'information sur l'hépatite et la santé du foie
FONDATION CANADIENNE DU FOIE
CANADIAN LIVER FOUNDATION
FOIE de VIVRE. Visitez LIVER.ca

Twinrix
Vaccin bivalent contre l'hépatite A et l'hépatite B

Le seul vaccin offrant une double protection contre l'hépatite A et l'hépatite B

Trois femmes qui *changent* le monde

Depuis dix ans, le concours Terre de Femmes de la Fondation Yves Rocher-Institut de France a récompensé plus de 230 femmes qui contribuent à la sauvegarde de l'environnement, tout en oeuvrant pour le mieux-être de la collectivité. *Coup de pouce* s'associe une fois encore à cet événement et salue le travail des lauréates canadiennes de 2010.

par Marie-Annick **Lalande**

1er prix: Carole Robert

Cofondatrice et présidente de la Fondation BDA (Biotechnologie pour le développement durable en Afrique), Mention spéciale biodiversité végétale internationale

«Le commerce, pas la charité», traduction libre de *trade not aid*. C'est le mantra que répète Carole Robert lorsqu'on la questionne sur ses raisons de croire autant au modèle de la Fondation BDA, qu'elle a créée. Oeuvrant une quinzaine d'années dans le domaine des exportations, elle réalise qu'il s'agit là d'un puissant outil pour développer le potentiel économique d'un pays. En 2004, inscrite au programme de MBA de HEC Montréal, elle voit comme une superbe occasion à saisir la publication par l'Organisation mondiale de la santé d'un guide de récolte des plantes médicinales. Elle y apprend que l'Afrique subsaharienne, plus spécifiquement la République démocratique du Congo (RDC), détient 43 % des ressources mondiales de plantes médicinales. «C'est là que se trouve la plus importante forêt tropicale du monde après l'Amazonie. La RDC abrite à elle seule environ 60 % des espèces animales et végétales recensées dans le monde», poursuit-elle.

Absorbe...
vite comme l'éclair.

Rien ne sert de tempêter. Comptez sur la remarquable protection LeakGuard[MD] pour s'ajuster aux changements imprévus du flux menstruel. Aucune autre serviette ultra populaire n'absorbe plus rapidement.

Bonne et heureuse semaine.

made in • fait au CANADA

Deux ans plus tard, diplôme en poche, elle met le cap sur l'Afrique pour plancher sur son projet.

C'est ainsi que naît le volet Plante-Action de la Fondation, qui vise à former au sein de la population locale des entrepreneurs dans la culture durable des plantes médicinales. «Le programme s'échelonne sur trois ans. La première année, les étudiants reçoivent une formation théorique sur la culture, la récolte, la transformation, etc. La deuxième, ils mettent en pratique la théorie apprise et, la troisième, ils lancent leur entreprise», explique la femme d'affaires. La trentaine de candidats et de candidates choisis doivent posséder de solides connaissances en agriculture, doublées d'un sens de l'entrepreneuriat. Ils doivent aussi être propriétaires d'un terrain qu'ils pourront exploiter. Cette année, un premier groupe obtiendra son diplôme et, pour chaque nouvel entrepreneur, les espoirs sont grands. «La plupart n'ont pas revu leurs familles et leurs enfants depuis trois ans. Leur communauté leur offre un soutien durant leur absence en retour d'une promesse d'un avenir un peu plus rose pour leur village», précise la femme d'affaires.

Évidemment, un tel projet coûte cher, mais Carole Robert assure que le financement arrive de diverses façons. «On récupère notamment l'équipement désuet de compagnies pharmaceutiques d'ici pour meubler notre centre de conditionnement des plantes médicinales en RDC», explique-t-elle. Elle souligne le soutien financier de nombreux bailleurs de fonds mais aussi le partenariat avec des entreprises québécoises intéressées à donner de leur temps pour aller former ses étudiants et ainsi s'investir dans le développement durable. Ainsi, le personnel d'une agence de publicité s'est rendu en RDC pour créer les logos des entreprises ainsi que les cartes d'affaires des nouveaux entrepreneurs en plus de travailler à la récolte.

M^me^ Robert a hâte de voir son projet faire des petits. «D'autres pays d'Afrique m'ont approchée pour que la Fondation développe le programme pour eux», explique-t-elle. Quant aux prix remportés par la Fondation, elle les voit comme une grosse «tape dans le dos» et souhaite qu'ils assurent un rayonnement mondial autant à la Fondation qu'aux diplômés du programme qui se lanceront bientôt en affaires.

Pour en savoir plus: *www.bdafoundation.org.*

Aide à effacer les odeurs...

Le nouveau protège-dessous Always Dri-Liners+ aide à éliminer les odeurs... et les soucis. Grâce à sa technologie Odour-Lock^MC^, il absorbe et neutralise continuellement les odeurs.

©2010 P&G

2e prix: Karen Campbell

Directrice du centre Everdale

La classe de Karen Campbell n'a rien de traditionnel: un terrain de 50 acres, un bout de forêt, des moutons et une ferme de culture entièrement biologique. Il y a un peu plus de 15 ans, rien ne laissait présager que cette jeune sage-femme deviendrait agricultrice et éducatrice à temps plein. Ayant eu la piqûre de la culture biologique alors qu'elle s'occupait de la ferme d'un ami pendant l'hiver, elle décide avec son conjoint d'acheter Everdale, un centre éducatif qui avait abrité une école libre de type Summerhill une cinquantaine d'années auparavant. Son rêve? En faire une ferme d'élevage biologique. Ce qu'elle fait pendant quatre ans, isolée, jusqu'à ce qu'elle découvre l'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) telle que proposée par l'organisme québécois Équiterre. Douze ans plus tard, le programme d'ASC d'Everdale compte plus de 400 membres.

Dès 2002, Karen Campbell décide d'offrir un volet éducatif, qu'elle centre autour de l'alimentation et de l'agriculture. Avec son équipe, elle met sur pied le programme Fermier d'un jour, destiné aux élèves du primaire et du secondaire. «Je ne voulais pas d'un programme où les jeunes viennent passer une journée à la ferme, flattent deux ou trois moutons, entendent une vache meugler et retournent à l'école. Je voulais qu'ils vivent une réelle expérience, qu'ils soient touchés», explique-t-elle. Voilà pourquoi, durant leur journée à Everdale, les jeunes participent aux travaux de la ferme, en plus de faire quelques activités pratiques comme du beurre et du pain. Ils repartent à la maison avec le «devoir du fermier», qui consiste à évaluer leur souper et à comprendre d'où viennent les divers aliments qu'ils ont dans leur assiette.

À cause de cette approche pratique, même les jeunes les plus récalcitrants se sentent interpellés. «Je me souviens d'un groupe de jeunes de 14 à 22 ans, pas intéressés du tout à leur arrivée, raconte la jeune femme. Je me disais que je n'arriverais à rien avec eux, mais, à force de les laisser ramasser des oeufs, prendre des poules et aider autour de la ferme, ils se sont sentis impliqués. À la fin de la journée, un des garçons les plus difficiles m'a crié par la fenêtre de l'autobus: "Hé, Mme Karen, l'agriculture, c'est vraiment cool!"» Afin d'augmenter la rentabilité de l'entreprise, le centre Everdale a aussi mis sur pied le programme Fermiers scolaires, grâce auquel les jeunes découvrent en classe des notions concernant le sol, les plantes, les animaux et l'influence des êtres humains sur l'environnement.

Aujourd'hui, le centre Everdale emploie 17 personnes, et ses diverses activités éducatives affichent complet. Mais Karen a des projets plein la tête et ne s'arrêtera évidemment pas là. «L'année prochaine, j'aimerais bâtir une serre pour que les jeunes du programme scolaire puissent faire leurs propres cultures.» Quinze ans après la création du centre Everdale, on peut dire que Karen Campbell a créé la communauté dont elle rêvait.

Pour en savoir plus:
www.everdale.org.

Commence à combattre la conjonctivite en moins de temps qu'il n'en faut pour dire

« Pouvez-vous me voir entre deux patients? »

Pas d'ordonnance. Pas de conjonctivite. Pas de problème†.

Polysporin

C'est facile de traiter la conjonctivite avec les Gouttes œil et oreille POLYSPORIN®. Vous n'avez même pas besoin de voir un médecin pour obtenir une ordonnance. La formule GUÉRIT-VITE® commence à combattre l'infection efficacement sur-le-champ et peut être utilisée à tout âge. Pour plus d'information, consultez votre pharmacien ou visitez polysporin.ca.

† Les Gouttes œil et oreille POLYSPORIN® traitent la conjonctivite bactérienne. Pour vous assurer que ce produit vous convient, toujours lire et suivre le mode d'emploi sur l'emballage. Consulter un médecin s'il n'y a aucune amélioration après 2 jours. ©Johnson & Johnson Inc. 2010

3e prix: Karen McKendry

Fondatrice du Young Naturalists Club (YNC) de Halifax

D'aussi longtemps qu'elle se souvienne, Karen McKendry a toujours été passionnée de nature. Petite, lorsqu'elle vivait à Ottawa, une foule de gens autour d'elle ont su éveiller son intérêt pour la nature, notamment ses grands-parents, qui lui apprenaient le nom des plantes. Devenue adulte, un B.A. en biologie en poche, elle découvre l'existence des clubs de jeunes naturalistes et devient monitrice afin de partager son amour de la nature avec les enfants. Quelques années plus tard, déménagée à Halifax, elle cherche à joindre un club du genre. Déception: il n'en existe pas. Déterminée, elle se dit qu'elle ne doit pas être la seule qui apprécierait ce genre d'activité. «J'ai invité les gens du coin qui s'intéressaient à la nature à venir me rendre visite. Environ 100 personnes se sont présentées. Je me suis dit que la réponse était concluante», explique Karen McKendry. C'était en 2006.

Mais qu'est-ce qu'un club de jeunes naturalistes? C'est un lieu de rencontre qui a principalement deux objectifs: intéresser les jeunes à la nature en leur enseignant l'histoire naturelle et offrir une tribune aux gens qui souhaitent partager leur passion de la nature. Le fonctionnement est assez simple: chaque mois, les jeunes se retrouvent pour une rencontre d'une heure et demie sur un thème déterminé à l'avance: les insectes, les batraciens, les champignons, l'astronomie, etc. La rencontre est animée par un expert, qui vient partager sa passion avec le groupe. «Les enfants peuvent apprendre dans un contexte différent de celui de l'école et au contact d'une personne littéralement passionnée par son sujet», explique Karen McKendry. Évidemment, les apprentissages pratiques, où les enfants peuvent toucher et manipuler, sont privilégiés. La fin de semaine suivante, le club organise une sortie en lien avec le thème discuté. Karen tient à ce que l'activité reste libre et peu coûteuse. «Les jeunes ne sont pas obligés de venir à toutes les rencontres. Ils viennent à celles dont le sujet les intéresse. C'est la même chose pour les sorties. De plus, je m'efforce de trouver des lieux intéressants à proximité d'Halifax, de façon que les sorties soient financièrement accessibles à tous.»

La clientèle principale de Karen McKendry est âgée de 8 à 12 ans. Pourquoi? D'abord parce que la biologiste adore travailler avec les enfants, mais surtout parce qu'à cet âge «les jeunes sont très ouverts et curieux. Souvent, ils posent des questions qui impressionnent les spécialistes invités», ajoute-t-elle, fière de ses protégés. Mais elle accepte aussi avec grand plaisir les parents ainsi que les frères et soeurs de ses naturalistes en herbe. Tout ça dans le but ultime que ces jeunes en sachent davantage sur l'histoire naturelle de leur coin de pays, car «si on apprend des choses sur un sujet et qu'on aime ça, on voudra s'en occuper le mieux possible».

Et l'avenir? La fondatrice du YNC de Halifax reçoit beaucoup de demandes d'autres villes en Nouvelle-Écosse pour créer des YNC. Gageons que, d'ici quelques années, un nombre grandissant de jeunes filles et de garçons connaîtront et appliqueront le fameux slogan des jeunes naturalistes: «Les jeunes naturalistes observent et conservent.»

Pour en savoir plus:
nature1st.net/ync

Vous connaissez une femme inspirante qui prend soin de la Terre?

Pour l'inscrire au concours Terre de Femmes de la Fondation Yves Rocher-Institut de France, il suffit de remplir le formulaire de candidature disponible dans les boutiques Yves Rocher et en ligne au *www.decouvrez yvesrocher.ca/fondation* et de le faire parvenir à l'adresse indiquée avant le 30 septembre 2010.

À commenter sur
www.coupdepouce.com/merite

LOTO QUÉBEC PRÉSENTE

23e FESTIVAL MONTGOLFIÈRES DE GATINEAU

DU 3 AU 6 SEPTEMBRE 2010
AU PARC DE LA BAIE
www.montgolfieresgatineau.com

JOIGNEZ-VOUS À PATRICE BÉLANGER ET À SUPER FMG
POUR 4 JOURS DE PUR PLAISIR!

EN VEDETTE SUR LA
SCÈNE LOTO-QUÉBEC

VENDREDI 3 SEPTEMBRE
SOIRÉE Rock

Bobby Bazini

Our Lady Peace — Dustin Rabin

Hedley

SAMEDI 4 SEPTEMBRE
LES PLUS BELLES VOIX FÉMININES DU Québec

Laurence Jalbert — Denis Clermont

Benoît Cimirand

Jean-Pierre Gingras — France D'Amour

Johanne Blouin

Luce Dufault

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE
Sylvain Cossette ET SES INVITÉS

Sylvain Cossette

Dan Bigras

Bruno Pelletier

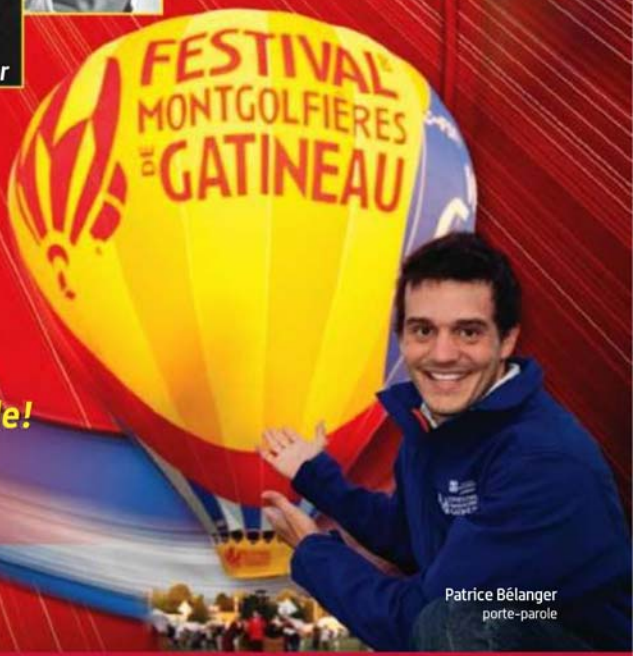
LUNDI 6 SEPTEMBRE

Jérôme Bolvin — Les Cowboys Fringants

SOIRÉE MOLSON DRY

Soyez au rendez-vous de cet événement incontournable!

- Animation à profusion
- Envolées spectaculaires
- Cirque et magie
- Athlètes de force
- Parc d'attractions avec près de 40 manèges
- Feu d'artifice et beaucoup plus…



Patrice Bélanger
porte-parole

Info-Ligne Bell 1 800 668-8383

Suivez-nous sur Facebook

Plus de 300 spectacles à l'affiche!
Tous les détails sur notre site Internet.

WWW.MONTGOLFIERESGATINEAU.COM

LOTO QUÉBEC · Ville de Gatineau · RONA L'entrepôt · Desjardins · SAQ · québec bonjourquebec.com

CLAIROL

l'heure de vérité : parlons coloration.

Ma chérie, obtiens la bonne couleur avec Nice 'n Easy. Des tons riches rehaussés de reflets profileurs te donnent une superbe chevelure, d'apparence naturelle. Ne me remercie pas, les amies sont là pour ça.

Tu veux faire disparaître ta repousse? Voici ta baguette magique.

1

Abracadabra, je souhaite ne plus voir ma repousse ce soir.

Aucun problème. En seulement dix minutes, il n'y a plus de repousse. Cette baguette permet de ne retoucher que la repousse. Pouf! Elle disparaît. Tu n'as donc plus aucune raison de sortir de la maison avec une repousse.

S'harmonisera-t-il à ma couleur ou c'est moi qui rêve en couleurs?

Tu ne rêves pas. Le colorant Retouche-repousse s'harmonise parfaitement à presque toutes les nuances.* Même aux autres marques de colorant permanent et aux colorations professionnelles. La crème ciblée adapte-couleur unique pour repousses couvre le gris et la repousse de façon permanente.

2

3

Je souhaite que ma repousse disparaisse comme par magie.

Utilise le colorant Retouche-repousse une fois entre les colorations. Il prolonge la durée de ta couleur et garde tes cheveux brillants.

4

Un dernier souhait. J'aimerais inclure un masseur personnel dans ma routine.

Hmm, je ne peux rien faire pour ça. Mais quand tu utiliseras le colorant Retouche-repousse entre les colorations dans ta routine de soins capillaires, tu te sentiras tout aussi fabuleuse.

root touch-up
nice'n easy

*parmi les nuances les plus populaires des marques au détail les plus vendues et les colorations professionnelles pré-mélangées.

Planifier... pour des *repas* sans tracas

par Martine **Gingras**

Planifier les menus de la semaine est l'un des meilleurs moyens d'alléger nos soirées. Voici des conseils pour le faire le plus efficacement possible.

Chaque soir, semaine après semaine, la même question nous assaille: «Qu'est-ce qu'on mange?» La tension monte d'un cran et on se demande comment on va réussir. On y arrive toujours, mais on aimerait bien que ce soit un peu moins éprouvant. Il n'y a qu'une solution: planifier. C'est le secret pour mieux gérer notre stress et les restes, et limiter les occasions où on se retrouve au resto, faute d'ingrédients ou de temps pour cuisiner. On craint que trop d'organisation ne nous coupe l'inspiration? Au contraire, il est bien plus facile de penser à nos menus de la semaine à tête reposée que de chercher l'inspiration au moment critique, cinq minutes avant le souper.

La planification est avant tout une affaire de gros bon sens: en développant quelques réflexes avant d'aller à l'épicerie, sur place et au retour à la maison, on se débrouillera mieux toute la semaine. Et, au fil du temps, planifier deviendra pour nous une seconde nature.

Photos: iStockphoto.

Des préparatifs efficaces

On feuillette les circulaires

La circulaire est un excellent point de départ pour planifier les menus de la semaine: elle nous fait économiser tout en nous rappelant quels sont les produits frais au fil des semaines et des saisons.

On consulte nos agendas

Une visite chez le coiffeur mardi, un 5 à 7 jeudi, l'entraînement de hockey du plus vieux dimanche: tout cela aura une incidence sur ce qu'on devra, voudra ou pourra cuisiner. On note donc l'horaire et les activités de chacun avant de dresser la liste des repas.

On fait l'inventaire du frigo et des armoires

En faisant un brin de ménage dans le réfrigérateur, on voit mieux ce qu'il reste de la semaine précédente. Cela nous permettra également de ranger plus efficacement les denrées fraîches au retour de l'épicerie. On pense à ce qu'on fera des aliments qui n'ont pas trouvé preneur: ils devraient revenir dans les menus planifiés de la semaine. Au moins une fois par mois, on fait aussi l'inventaire du congélateur et des armoires: on vérifie l'état des denrées de base et on ajoute ce qui manque sur la liste.

On planifie les menus

- On inscrit les jours de la semaine sur une feuille.
- En tenant compte des spéciaux qui ont retenu notre attention et du contenu du frigo, on commence par déterminer les repas du soir, généralement plus élaborés, qui pourront parfois être récupérés pour le lunch du lendemain. Pour se faciliter la vie, Josée Thibodeau, diététiste et auteure, recommande de miser sur nos recettes éprouvées tout en faisant place à quelques nouveautés. «Pour égayer le menu, on se lance un ou deux défis par semaine: explorer les saveurs d'un pays, cuisiner un repas végétarien, apprêter un nouvel ingrédient», suggère-t-elle.
- On ordonne nos repas dans une séquence logique, qui tient compte de notre agenda et de la fraîcheur des aliments: le jour de l'épicerie et le lendemain, on priorise les ingrédients qui ont une durée de conservation limitée (poisson, bifteck, laitue, fèves germées). On réserve les plats qui exigent plus de temps de préparation au week-end et ceux qui se cuisinent rapidement aux retours tardifs. Vers la fin de la semaine, inutile de définir trop strictement les menus: on s'adaptera à partir de ce qu'il reste dans le frigo.
- On complète les menus de la semaine en prévoyant les lunchs: il peut s'agir d'une portion de la veille à réchauffer ou d'une salade vite faite avec les restes.
- On sait pertinemment que certains jours, malgré notre bonne volonté, on n'arrivera pas à cuisiner? On l'inscrit dans l'agenda: resto ou mets préparés! On évitera ainsi les voeux pieux: si on a besoin de ce raccourci pour arriver, on se le permet sans culpabiliser.
- On évalue le tableau d'ensemble et on le retouche, au besoin, pour équilibrer les menus. Pour que les repas ne soient pas monotones, on varie les ingrédients, les couleurs, les saveurs et les textures. On s'assure aussi d'inclure des aliments de tous les groupes alimentaires.
- On vérifie si tous nos choix respectent notre budget. On a trois plats qui utilisent des pièces de viande coûteuses? On pourrait penser à changer de coupe ou à en faire une version végétarienne. On essaie aussi de récupérer les mêmes ingrédients dans plusieurs repas. C'est aussi une bonne façon de limiter les pertes: tant qu'à dépenser pour une poignée de persil frais dans une recette, autant en prévoir une autre pour le mettre en vedette!

On dresse la liste d'épicerie

À partir de nos menus de la semaine, on fait la liste des ingrédients dont on aura besoin. On complète avec les ingrédients de base (lait, oeufs, farine, sucre), quelques passe-partout pratiques (conserves, légumes surgelés, pâtes) et les ingrédients du petit-déjeuner (fruits, céréales, pains, yogourt). Pour plus d'efficacité, on regroupe les articles sur notre liste (fruits et légumes, viandes, produits laitiers, surgelés, etc.) et on les place dans l'ordre des allées à l'épicerie.

Direction épicerie!

On y va bien disposée

Autant que possible, on fait le marché en dehors des périodes de pointe. Et on arrive le ventre plein: on risque moins de succomber aux achats impulsifs. Pour être efficace et limiter les dépenses inutiles, on s'y rend sans les enfants. Si on tient à les faire participer, on les emmène quand on va acheter quelques produits manquants au cours de la semaine.

On surveille les rabais surprise

Certaines offres ne sont affichées qu'en magasin. On trouve aussi des coupons rabais près de certains produits, ainsi que de la marchandise à écouler «pour vente rapide». Évidemment, on fait la part des choses: on n'achète pas un produit uniquement parce qu'il est en solde, mais parce qu'il présente un intérêt réel pour nos repas de la semaine.

On lit les étiquettes

On vérifie la date d'expiration sur l'emballage de chaque produit et on choisit systématiquement la plus éloignée. On aura plus de marge de manoeuvre pour prioriser ce qu'on doit cuisiner. On vérifie également si la viande porte la mention «décongelée» ou «viande fraîche et décongelée»: si on l'achète, on ne pourra pas la congeler de nouveau. Il faudra donc la consommer rapidement. Après avoir été cuite (dans une sauce à spaghetti, par exemple), la viande pourra toutefois être congelée sans problème.

De retour à la maison

On réfrigère et on congèle

On réfrigère aussitôt les produits frais et on congèle les surgelés. On met également au congélateur les produits qu'on prévoit utiliser plus tard dans la semaine: la viande hachée, le poulet et le poisson, par exemple, ne se conservent pas longtemps au frigo (à moins d'être emballés sous vide). Le pain garde aussi très bien sa fraîcheur au congélateur.

On prend de l'avance... en famille!

Quand on a un peu de temps, par exemple le week-end, on cuisine à l'avance quelques plats qui nous sauveront des minutes cruciales dans la frénésie du 9 à 5. Josée Thibodeau suggère de faire participer toute notre tribu à cette activité: c'est une belle manière de se réunir en famille tout en inculquant aux enfants des notions de cuisine qui leur seront utiles toute leur vie.

- On coupe des crudités (les légumes coupés se conserveront 5 jours au frigo dans un bac hermétique).
- On blanchit des légumes (on les utilisera en salade ou en accompagnement).
- On prépare une trempette.
- On compose une salade de fruits.
- On cuit quelques aliments à l'avance (riz, pâtes, poulet, poisson): ils seront utiles pour les lunchs.

Pour les spontanées: planifier au jour le jour

On a essayé la planification hebdomadaire et on n'y arrive vraiment pas? On n'a pas à culpabiliser: voir si loin d'avance ne convient pas à toutes. Dans *À table en famille*, les diététistes Marie Breton et Isabelle Émond signalent que certaines personnes s'en tirent mieux en ne planifiant qu'un jour à la fois. Ça peut être une question de tempérament (on est une cuisinière inventive et inspirée ou on tolère bien le stress) ou d'agenda (on a un horaire imprévisible ou on a du temps pour faire les choses à notre rythme). Ça nous ressemble? On essaie quand même de penser au menu la veille ou le matin: on pourra mieux gérer les restes et on n'aura pas à retourner trois fois à l'épicerie pour un ingrédient manquant. On s'assure aussi d'avoir des ingrédients de base en tout temps sous la main (produits surgelés, conserves, etc.). Une autre manière de procéder: on dresse à l'avance une liste de repas pour quatre ou cinq jours, mais sans les associer à un jour en particulier! On pourra cuisiner toute la semaine au rythme de nos envies, en s'assurant d'avoir acheté tout ce qu'il nous faut à l'épicerie.

Questiondesanté

Par **Isabelle Neiderer**,
diététiste pour
Les Producteurs laitiers du Canada
plaisirslaitiers.ca

ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AU LACTOSE ?

L'intolérance au lactose est un problème réel. Toutefois, les études démontrent qu'en général les personnes intolérantes au lactose peuvent quand même consommer des produits laitiers et profiter de leurs bienfaits. Une réintroduction progressive, en commençant par de petites quantités de lait, aide aussi le côlon à s'adapter au lactose et en augmente la tolérance. Un diagnostic médical approprié est toutefois primordial, car d'autres conditions gastro-intestinales peuvent causer des symptômes similaires.

Regard sur votre bien-être intérieur

Êtes-vous bien informé des questions touchant votre bien-être gastro-intestinal? Voici des renseignements et des trucs importants sur deux d'entre elles.

MESURES PRÉVENTIVES

Au Canada, le cancer colorectal est la deuxième cause de mortalité due au cancer. Pourtant, dans la plupart des cas, il peut être évité. Comme le dépistage précoce est la clé, suivez les conseils de votre médecin à ce sujet. Par ailleurs, selon un rapport récent du *Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer*, il est prouvé que l'activité physique réduit le risque de cancer colorectal. Et, côté alimentation, le lait, le calcium, l'ail et les aliments contenant des fibres pourraient aussi contribuer à réduire le risque.

- **FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :** Visez au moins 30 minutes d'activité physique modérée ou intense trois à cinq fois par semaine. Ou bien soyez actif au quotidien, allez au travail à vélo, montez les escaliers, jouez avec les enfants, etc.
- **MANGEZ DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES :** Selon les experts, l'effet protecteur des aliments riches en fibres pourrait être attribué à d'autres composantes bénéfiques contenues dans ces aliments. Faites donc le plein d'aliments complets tels que les grains entiers, les légumineuses, les noix, les fruits et les légumes.
- **BUVEZ DU LAIT :** Une alimentation riche en calcium, en particulier provenant du lait, peut aider à protéger contre le cancer du côlon. Selon plusieurs études, ceux qui boivent du lait sont moins susceptibles de développer un cancer colorectal que ceux qui en consomment peu ou pas du tout. Dégustez donc chaque jour les deux verres de lait recommandés par le *Guide alimentaire canadien*.

TRUCS PRATIQUES

- La plupart des adultes intolérants au lactose peuvent boire jusqu'à 500 ml de lait par jour, en petites quantités à la fois, particulièrement avec d'autres aliments.
- Choisissez de la Mozzarella et des fromages affinés comme le Cheddar, le Brie, etc. Ils ne contiennent presque pas de lactose.
- Essayez le lait au chocolat – il est digéré plus lentement.
- Optez pour du yogourt. Il contient des bactéries actives qui aident à digérer le lactose.
- Achetez du lait sans lactose. Ou procurez-vous de la lactase en gouttes ou en comprimés à la pharmacie.

Panna cotta au basilic et au citron

Un dessert facile à préparer, à la fois délicieux, surprenant et rafraîchissant. Donne 6 portions.

1 sachet	gélatine sans saveur	1 sachet
3 tasses	lait 2 % ou entier	750 ml
	Zeste d'un gros citron	
1 tasse	basilic frais légèrement tassé	250 ml
⅓ tasse	miel	80 ml

Mélanger la gélatine à ¼ tasse (60 ml) de lait et réserver. Ajouter le basilic, le zeste et le miel au reste du lait et chauffer sans faire bouillir. Retirer du feu et laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer au tamis et remettre le lait dans la casserole. Incorporer la gélatine en brassant jusqu'à dissolution complète. Verser le mélange dans des bols individuels et laisser prendre au réfrigérateur au moins 4 heures. Servir avec votre fruit préféré.

Tout au long de la semaine

On pense au lendemain

Après le souper, on prend un moment pour faire le point sur le menu du lendemain. On réserve des portions pour les lunchs, on prépare un sandwich. Si on remet tout le travail au petit matin, on risque de manquer de temps et de manger au resto près du bureau. On jette aussi un oeil à ce qu'on a prévu pour le lendemain soir et on fait quelques préparatifs, s'il y a lieu: on décongèle les viandes, on met les légumineuses à tremper, etc.

On note les recettes inspirantes

Chaque fois qu'une nouvelle recette retient notre attention, on la conserve: nos trouvailles seront précieuses pour planifier les menus de la semaine. Pour s'y retrouver et ne pas les oublier, on se dote d'un bon système de classement, qu'on adapte au type de recettes qu'on a l'habitude de dénicher. Si on fouine surtout sur les sites Web de recettes et dans les blogues culinaires, on crée un dossier de recettes «à essayer», qu'on met en évidence en haut de la liste de nos favoris. Si on accumule les découpures, on garde nos nouveautés à portée de la main pour les repas de la semaine suivante: quand on les aura testées et adoptées, on pourra ranger nos recettes dans notre reliure à anneaux (si on les range trop vite, on risque de les oublier). On se procure des signets (languettes Post-it, 4,99 $ le paquet de 100, chez Bureau en gros) pour signaler les pages dignes d'intérêt dans nos livres de cuisine.

On conserve nos meilleurs menus

La semaine a été bonne? On conserve notre liste de menus pour la réutiliser. Après quelques semaines, on en aura plusieurs, qu'on pourra utiliser en rotation: on sauvera ainsi du temps de planification sans que les semaines soient répétitives pour autant.

On prend des notes

Chaque fois qu'on vide une boîte, une bouteille ou un sac, on le note sur notre prochaine liste.

5 trucs pour prendre ça relax à l'heure du souper

1. **On détend l'atmosphère.** Pas facile de cuisiner quand la faim et la fatigue tenaillent la maisonnée! Avant de s'affairer, on sort des crudités, une trempette, du fromage et des tomates cerises pour les bouches affamées. Si ça nous aide, on met de la musique ou on se verse un petit verre de vin: l'idée, c'est de se sentir bien pour cuisiner.
2. **On fait place nette.** On libère les plans de travail et le lavabo pour avoir les coudées franches. On vide le lave-vaisselle: on y rangera au fur et à mesure les casseroles et ustensiles qu'on aura utilisés. Après le repas, il n'y aura plus qu'à y glisser les couverts. La salle à manger et la cuisine seront impeccables en un tournemain.
3. **On prépare nos ingrédients et nos instruments.** On commence par laver, mesurer, peler, couper et râper tous les ingrédients de la recette. On place le matériel dont on aura besoin à portée de la main. En consacrant toute notre attention à la préparation, puis à la cuisson, on limitera les risques d'accidents et on exercera un meilleur contrôle de la qualité. Fini, le brocoli trop cuit!
4. **On en fait plus.** Doubler, voire tripler une recette permet d'avoir des restes qui feront d'excellents lunchs pour le lendemain. On pense aussi à préparer en grande quantité les ingrédients qui peuvent être récupérés facilement pour une autre recette: par exemple, en mélangeant un reste de poisson ou de poulet à nos surplus de riz ou de pâtes, on obtient une délicieuse salade.
5. **On maximise l'utilisation des appareils.** Un plat mijote longuement au four? On en profite pour cuire un accompagnement sur la grille du dessous. Et tant qu'à sortir le robot culinaire pour couper des légumes, on règle aussi le cas de quelques autres ingrédients: râper une grande quantité de fromage (c'est toujours pratique d'en avoir sous la main), préparer de la chapelure avec une baguette durcie, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN

- *À table en famille. Recettes et stratégies pour relever le défi*, par Marie Breton et Isabelle Émond, Flammarion Québec, 2006, 190 p., 29,95 $.
- *Du nouveau dans la boîte à lunch*, par Josée Thibodeau, Les Éditions de l'Homme, 2005, 192 p., 19,95 $.
- *Cuisine de famille à petits prix*, par François Blais, Audrey Dufresne, Alexandre Loiseau et Jean-François Archambault, Les Éditions La Presse, 2010, 160 p., 24,95 $

À télécharger: la liste d'épicerie de base, pratique pour ne rien oublier quand on va au marché *www.coupdepouce.com/epicerie*

OLAY®
PROFESSIONAL
NOUVEAU
TESTÉ EN CLINIQUE
Un duo à action hydratante raffermissante pour une peau d'une ampleur naturelle
Élasticité, tension et volume caractérisent une peau d'apparence ferme. Voici le nouveau soin raffermissant intensif Olay Professional Pro-X pour donner à votre peau la vitalité dont elle a besoin. Conçu par des professionnels, il gorge la peau d'hydratants pour un raffermissement instantané et une apparence ferme. Un système en deux étapes faciles incluant un masque et un sérum pour vous donner une peau d'apparence plus ferme et plus jeune. Satisfaction garantie.*
NOUVEAU soin raffermissant intensif Olay Professional Pro-X.
OlayProfessional.ca
*Nous garantissons que vous serez satisfait de ce produit ou nous vous rembourserons. Composez le 1-866-710-PROX (7769) dans les 60 jours suivant la date d'achat avec le reçu de caisse en main. Limite d'un remboursement par foyer.
©2010 P&G
OLAY PROFESSIONAL
PRO X
SOIN
RAFFERMISSANT INTENSIF
sérum raffermissant
masque soin intensif
PRO X
EFFICACES. ÉPROUVÉS.
PROFESSIONNELS.

RELEVEZ LE DÉFI 28 JOURS DE PRO-X

Voyez comment 28 femmes ont transformé l'apparence de leur peau en 28 jours seulement!

C'est vrai: les femmes qui utilisent Olay Professional Pro-X ont une peau d'apparence visiblement plus jeune – et les résultats sont visibles en quelques semaines seulement. Nous avons demandé à 28 femmes d'essayer la trousse de départ Pro-X pendant 28 jours et de tenir un blogue à cet effet. Les résultats ont été stupéfiants! Voyez ceux que la femme ci-dessous a obtenus, puis découvrez les 28 transformations, au **defi28joursdeprox.ca**

EXPÉRIENCE DE 28 JOURS :
LYNN, MÈRE DE CINQ ENFANTS, 51 ANS

« Dès le premier jour où j'ai utilisé Olay Professional Pro-X, je sentais que ma peau était rafraîchie, douce, et qu'elle commençait à avoir l'air plus unie. C'est comme si elle avait repris vie, particulièrement autour de mes yeux, où j'estime que ma peau a une apparence plus douce et plus jeune. »

Aucun maquillage ni aucun éclairage spécial n'ont été utilisés pour rehausser ces images.

La puissance de Pro-X Spécialement formulée par une équipe d'experts regroupant des scientifiques d'Olay et des dermatologues renommés, Olay Professional Pro-X est une gamme de produits hydratants anti-âge à la fine pointe, éprouvés en clinique, qui réduisent les signes subtils du vieillissement de la peau, particulièrement autour des yeux et de la bouche. Les ingrédients utilisés dans la composition de ces produits révolutionnaires «reprogramment» la peau en favorisant l'exfoliation pour renouveler la surface de la peau et régénérer la barrière d'hydratation.

Vous obtiendrez des résultats en 28 jours... satisfaction garantie.*

Voyez ce que des femmes comme vous pensent d'Olay Professional Pro-X Allez en ligne pour lire les blogues quotidiens des 28 femmes en provenance de partout au Canada, qui se sont portées volontaires pour essayer la trousse de départ Pro-X. Découvrez leurs expériences, lisez leurs commentaires… téléchargez le bon de réduction, puis relevez vous-même le Défi 28 jours!

defi28joursdeprox.ca

OLAY®
PROFESSIONAL
PRO-X

* Satisfaction garantie ou argent remis. Pour obtenir de plus amples renseignements, appelez au 1 866 511-OLAY (6529), en fournissant votre code CUP, dans les 60 jours suivant la date de l'achat.

LES JOGGEUSES ONT DES LFU. (TOUT COMME ELLES ONT DES CRAMPES ET DES AMPOULES.)

Courir peut mettre suffisamment de pression sur la vessie et causer une fuite inattendue. En fait, une femme sur trois souffre de légères fuites urinaires, ou LFU. Les protège-dessous de Poise sont spécialement conçus pour les LFU. Ils neutralisent l'odeur et sont deux fois plus absorbants que la marque vedette de serviettes hygiéniques pour les règles.*

OBTENEZ DES ÉCHANTILLONS GRATUITS À FR.POISE.COM

**versus la marque vedette de serviettes hygiéniques pour les règles de taille similaire.* Discutez avec votre médecin des solutions pour le contrôle de la vessie. ®Marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW

Devoirs:

50 trucs de profs et de parents pour mieux les gérer

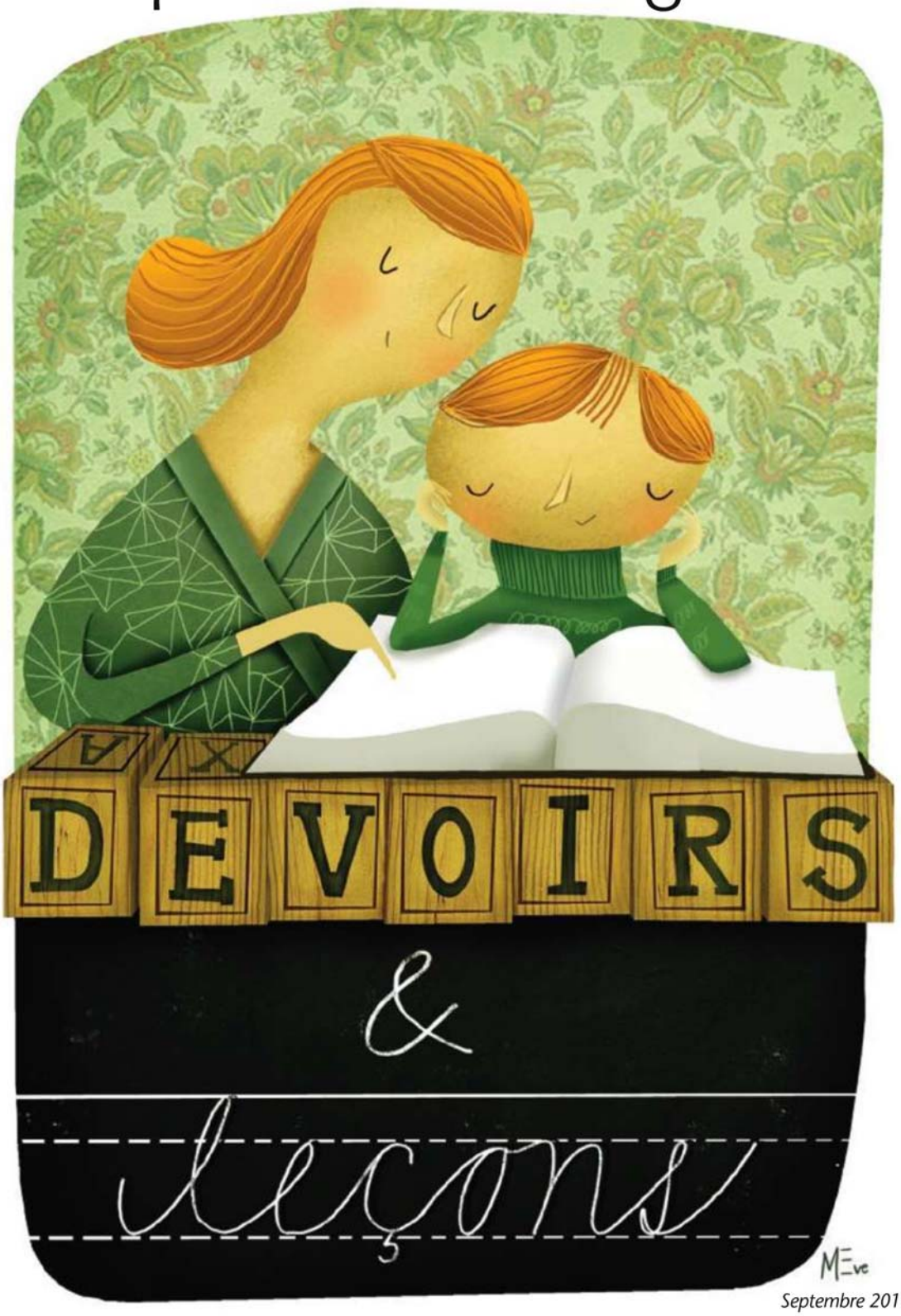


Illustration: Marie-Eve Tremblay, colagene.com.

On est découragée rien que d'y penser? Voici des trucs de parents et des conseils de spécialistes pour que la période des devoirs et des leçons se déroule mieux.

par Nathalie **Vallerand**

«Mon enfant hait les devoirs»

Qu'il préfère jouer plutôt que de mettre le nez dans ses livres, ça se comprend. Mais avant de conclure que c'est un cas désespéré, on se questionne sur les raisons possibles:

- Lui met-on trop de pression? Dans ce cas, on réévalue nos attentes et on mise plutôt sur les encouragements.
- Ça se termine toujours en chicane? «Pour conserver notre calme, on s'imagine aider un enfant qui n'est pas le nôtre, conseille Louise St-Pierre, auteure et conférencière sur les stratégies de motivation et d'aide aux devoirs. Est-ce qu'on perdrait patience? qu'on se permettrait de crier?» De son côté, Sonia Ouellet, enseignante en 3e année à Montréal, suggère de demander à notre conjoint de prendre la relève. «Des parents me disent: "Avec moi, ça ne marche pas. Mais avec mon conjoint, ça se passe comme un charme."»
- Est-ce le bon moment? «Notre enfant peut avoir besoin d'une pause en revenant de l'école, dit Sonia Ouellet. À l'inverse, s'il fait ses travaux scolaires juste avant de se coucher, il risque d'être trop fatigué pour se concentrer.»
- Est-ce qu'on déteste ça, nous aussi? Une phrase comme «Viens faire tes devoirs, qu'on en finisse...» transmet un message négatif. Notre attitude peut faire toute la différence, selon Louise St-Pierre. «Si on considère les devoirs comme une corvée et qu'on le fait sentir à l'enfant, il ressentira la même chose.» Bref, on fait attention à nos paroles et au ton qu'on emploie.

POUR ÉGAYER LES DEVOIRS ET LEÇONS:

«Quand mon fils a commencé à apprendre les multiplications, j'ai utilisé des pâtes sèches. Il a trouvé cela très drôle.»
– Geneviève, maman de Charles, 9 ans.

D'autres idées: blocs, dés, pailles, bâtons de popsicle, petites voitures, jetons, pépites de chocolat...

«J'invente des problèmes de maths où il est le personnage principal et j'écris des histoires drôles pour réviser les notions de grammaire. Et chaque soir, nous nous installons en famille dans le lit des parents pour 15 minutes de lecture.»
– Sandrine, maman de Pierre, 10 ans.

«On lui fait épeler ses mots de vocabulaire pendant qu'elle saute à la corde, grimpe et descend les marches d'un escalier, se tient en équilibre sur une jambe, etc.»
– Louise St-Pierre.

«Parfois, je fais exprès de me tromper pour qu'elle repère l'erreur. Elle adore me prendre en défaut!»
– Wendy, maman d'Andréanne, 8 ans.

«Il écrit ses mots de vocabulaire à l'ordinateur.»
– Nathalie, maman de William, 9 ans.

«On se procure un tableau magnétique ou à craie et on le fait jouer à l'enseignant: il nous explique ce qu'il a appris, et on lui pose des questions.»
– Louise St-Pierre.

«Il met un temps fou à faire ses devoirs»

Au 1er cycle du primaire, l'enfant devrait consacrer de 20 à 30 minutes aux devoirs et leçons, au 2e cycle, environ 45 minutes, et au 3e cycle, de 45 à 60 minutes. C'est plus long? On l'éloigne de ce qui peut nuire à sa concentration ou le distraire: télévision, radio, ordinateur et lave-vaisselle... «Certains enfants, en particulier ceux qui ont la bougeotte, n'arrivent pas à se concentrer quand il y a des bruits de fond, soutient Louise St-Pierre. Ils ont besoin d'un environnement calme, loin de la petite soeur qui court partout...» Pour ces enfants, la cuisine n'est pas l'endroit idéal.

On s'assure par ailleurs que notre écolier a tout son matériel à portée de la main. Cela évite qu'il ne se lève à tout bout de champ pour aller chercher une gomme à effacer, un dictionnaire, et qu'il en profite pour parler à son frère, jeter un oeil dehors, etc.

Il se peut également qu'il perde du temps parce que la somme des tâches à accomplir lui apparaît comme une montagne. Élysabeth, maman de Maeva, 9 ans, a trouvé une solution: répartir le travail sur de petites périodes. «Elle fait une tâche, puis elle joue 15 minutes, une autre tâche, elle rejoue, et ainsi de suite.» «Évidemment, ce sera plus long avant de ranger le sac d'école, admet Dominique Lussier, enseignante de 1re année à Montréal. Mais ça évite à certains enfants de se décourager.» Variante: quand la période des devoirs s'éternise, on arrête tout et on fait sauter, danser ou courir l'enfant pendant 5 minutes. «Le fait de bouger oxygène le cerveau, ce qui peut insuffler l'énergie nécessaire pour continuer», dit Louise St-Pierre.

POUR ACCÉLÉRER LA CADENCE:

«Mon fils avait l'habitude de travailler sur l'ordinateur et de clavarder en même temps. Ça lui prenait des heures pour faire ses devoirs, et il s'en plaignait. J'ai établi une règle: il peut clavarder uniquement quand ses travaux sont terminés.»
– Manon, maman de Nicolas, 12 ans.

«Il biffe chaque tâche qu'il termine. Cela l'encourage de constater qu'il progresse.»
– Geneviève.

«Je m'assure qu'il n'y a que du matériel scolaire sur son bureau. Sinon, il a tendance à jouer plutôt qu'étudier.»
– Sandrine.

«Je fais une course contre la montre!»
– Isabelle, maman de Jade, 7 ans.

Devoirs

RONRON RRRRRRRRR JE NE FERAI PLUS JAMAIS MON INDÉPENDANT

RRRRRRRRR
RRRRRRRRR
RRRRRRRRR
RRRRRRRRR
RRRR

IL VOUS AIMERA TOUT RONRON.
LA PLUS HAUTE TENEUR EN PROTÉINES.*

MD Marques déposée. © Mars Canada Inc., 2010. Tous droits réservés. *Selon la moyenne des taux de protéines déclarés sur l'emballage des variétés canadiennes de nourriture sèche pour chats comparables parmi les principales marques.

Puissant et doux :
pour des brassées équilibrées

Sans colorant ni parfum, le détergent à lessive liquide Nature et délicat de Tide a été spécialement conçu pour offrir une propreté remarquable, tout en étant doux pour les peaux sensibles. Parfait pour tous les membres de la famille!

VÊTEMENTS ET LINGE DE MAISON D'UNE PROPRETÉ REMARQUABLE

Vous voulez que vos vêtements et votre linge de maison conservent propreté, fraîcheur et éclat, lavage après lavage. Et vous voulez aussi qu'ils soient agréables au toucher et doux pour la peau. Voilà ce que vous obtenez avec le détergent Nature et délicat de Tide. Il est parfait pour vos vêtements, linge de maison et même pour la lingerie fine! C'est le choix idéal pour les peaux sensibles.

DOUX POUR LA PEAU

Aucun irritant ne devrait entrer en contact avec une peau sensible. Assurez-vous que tous vos vêtements et votre linge de maison sont fabriqués à partir de fibres douces et naturelles, puis lavez-les à l'aide du détergent Nature et délicat de Tide. Il a été spécialement formulé pour être assez puissant pour rendre les vêtements propres, tout en étant doux pour la peau. Et il a été testé par des dermatologues.

DOUX POUR LES ARTICLES DE BÉBÉS

Préparation pour nourrissons, nourriture pour bébés, petits « dégâts » – voilà qui peut laisser des taches tenaces sur les vêtements, le linge de maison et les jouets en peluche de votre bébé. Le détergent Nature et délicat de Tide est assez puissant pour déloger les taches rebelles, tout en étant doux pour les peaux sensibles.

GRATTEZ ET SENTEZ ICI ;-)

C'est exact, vous ne sentez aucun parfum! C'est parce que le détergent Nature et délicat de Tide ne contient ni parfum ni colorant – il est spécialement conçu pour les peaux sensibles.

Détergent à lessive liquide Nature et délicat de Tide

Sans colorant ni parfum, il a été spécialement conçu pour offrir une propreté remarquable, tout en étant doux pour les peaux sensibles.

AUSSI OFFERTS : Downy Nature et Bounce Nature

tide.ca

«Ses devoirs sont bourrés de fautes»

Faut-il les corriger? La plupart des enseignants disent que non, les erreurs leur permettant d'identifier les difficultés de l'enfant. Mais dans la réalité, les choses peuvent se passer autrement. Ainsi, les devoirs sont souvent corrigés en groupe. L'enseignant s'assure que chacun les a faits, mais ne les regarde pas en détail. Ce sont les tests et les examens, davantage que les devoirs, qui lui permettent de vérifier la compréhension de ses élèves.

La meilleure stratégie, c'est d'inciter notre enfant à trouver et à corriger lui-même ses fautes. On lui demande de se relire attentivement. Ou encore, on lui donne des indices: «Il y a des erreurs dans la première page», «As-tu bien révisé les accords au pluriel?», etc. «S'il reste deux ou trois erreurs, ce n'est pas grave, dit Sonia Ouellet. On ne s'acharne pas pour que ce soit parfait, surtout si l'enfant a passé beaucoup de temps sur son devoir. Sinon, on risque de le démotiver.» Et évidemment, on évite de corriger les erreurs à sa place: il n'apprendrait strictement rien.

Par ailleurs, il se peut que notre enfant commette plein d'erreurs parce qu'il souhaite finir au plus vite. Quelques trucs pour corriger le tir.

POUR S'ASSURER QUE LES DEVOIRS SONT BIEN FAITS:

«Je règle la minuterie du four à 30 minutes et j'exige qu'ils consacrent cette période aux devoirs. Quand elle sonne, ils peuvent aller s'amuser.»
– Sophie, maman de Julien, 9 ans, et d'Étienne, 7 ans.
Autre idée: si notre enfant termine avant, on lui demande de lire pendant le temps qu'il reste.

«Si ses devoirs sont bâclés, on exige qu'il les recommence. Et bien sûr, on le félicite quand il travaille bien!»
– Marie-Ève Thibault, enseignante en 3e année dans Lotbinière.

«Avec ma fille, le tableau de renforcement fonctionne bien. Quand ça s'est bien passé pendant une semaine, elle a droit à un privilège comme inviter une amie à coucher ou louer un film.»
– Wendy.

«Pas de jeux vidéo en semaine, sauf les vendredis! C'est moins tentant de se débarrasser des devoirs pour aller jouer.»
– Diane, maman de Mathieu, 10 ans, et de Christophe, 7 ans.

«Il m'appelle constamment à l'aide»

En 1re et en 2e année, l'enfant a besoin d'être accompagné. On reste donc à proximité, prête à intervenir. Par la suite, on favorise son autonomie le plus possible. «On s'assure qu'il sait ce qu'il a à faire et qu'il comprend la matière, dit Marie-Ève Thibault. Pour cela, on lui pose des questions: "Quelle est la consigne? Peux-tu me la répéter dans tes propres mots? As-tu déjà fait un exercice semblable?"»

Il n'a pas sitôt commencé qu'il nous appelle à l'aide? Avant de se lancer dans un cours sur les soustractions avec des retenues, on lui demande de répéter les explications de son enseignant, de réfléchir à voix haute sur les étapes de résolution du problème, ou d'expliquer ce qu'il a compris.

Si on est nulle en maths ou en français, peut-on quand même aider notre enfant? Les enseignants interrogés sont unanimes: l'essentiel, c'est de s'intéresser à ce qu'il fait à l'école, pas d'expliquer la matière. On lui demande ce qu'il a appris, ce qu'il lit. On jette un oeil sur ses devoirs. On l'encourage et on le félicite. C'est là notre rôle. Et pour cela, il n'est pas nécessaire d'être une pro en grammaire. Mais attention: on évite des phrases comme «Tu es comme moi. J'étais nulle en maths.» Effet démotivant garanti!

Sans parfum ni colorant.
Propreté et douceur exceptionnelles.

© P&G, 2010

© Procter & Gamble, Inc., 2010

Vous utilisez un dentifrice pour dents sensibles? Vous n'obtenez pas toute la protection voulue.

*Réduit la gingivite et la plaque, combat le tartre et la carie, et augmente la protection contre la douleur causée par la sensibilité.

Avec le nouveau Crest Pro-Santé PROTÈGE DENTS SENSIBLES, vous avez toute la protection voulue.

INGRÉDIENTS ACTIFS CLINIQUEMENT RECONNUS

Si vous utilisez un dentifrice pour dents sensibles, vous n'obtenez peut-être pas toute la protection voulue contre le tartre, la plaque et la gingivite. Seuls les dentifrices Crest Pro-Santé* contiennent des ingrédients actifs cliniquement reconnus pour protéger contre la sensibilité et tous les autres éléments que les dentistes surveillent le plus.

Des sourires radieux, d'apparence saine, pour la vie.

CARIE | GINGIVITE | PLAQUE | SENSIBILITÉ | TARTRE | BLANCHIMENT | RAFRAÎCHIT L'HALEINE

POUR UN PEU PLUS D'AUTONOMIE:

«Mes garçons ont à leur disposition des outils de référence: dicos, Bescherelle, tables de multiplication, etc. Ça les aide à être plus autonomes.»
– Sophie.

«Quand l'enfant ne comprend pas une notion, on écrit un mot à l'enseignant dans l'agenda. Il lui donnera des explications supplémentaires.»
– Marie-Ève Thibault.

«On manque de temps»

De plus en plus d'enseignants remettent le vendredi la liste des devoirs et leçons à faire la semaine suivante. Une bénédiction pour les familles dont les deux parents travaillent à l'extérieur. «Mon fils fait ses devoirs le week-end, dit Nathalie. La semaine, il ne reste que les leçons. Ça allège beaucoup notre horaire.» Si l'enseignant de notre enfant n'a pas adopté cette pratique, on peut la lui proposer. Il n'est pas tenu d'accepter, mais on ne perd rien d'essayer.

On peut aussi inscrire notre enfant au service de devoirs, si c'est offert à l'école. À moins qu'on n'embauche une ado du voisinage pour superviser les devoirs ou même qu'on recrute le grand frère? «L'important, c'est qu'on continue de regarder les devoirs faits et qu'on s'intéresse à ce que l'enfant apprend», dit Dominique Lussier.

Enfin, on réfléchit sur nos priorités. Si on manque de temps parce que notre jeune fait de la natation le lundi, du piano le mardi, du hockey le mercredi, etc., il faut peut-être se résoudre à renoncer à certaines activités...

POUR GAGNER QUELQUES MINUTES:

«Pendant le trajet vers l'école, je fais réciter à mon fils les temps de verbes et les tables de multiplication. Il m'arrive également de les lui demander pendant le souper. Souvent, ses deux frères lui posent aussi des questions, et ça se transforme en un jeu. Il coopère bien pourvu que ça n'occupe pas tout le repas.»
– Nathalie.

Autre idée: pourquoi pas dans le bain?

«Je profite du fait que mon fils mange à la maison le midi pour lui faire réviser certaines leçons.»
– Sandrine.

«On écrit sur des petits cartons les mots de vocabulaire, les additions, les divisions, etc., et on les colle près du lavabo de la salle de bains. Ainsi, l'enfant les voit en se brossant les dents.»
– Sonia Ouellet

RESSOURCES

- *Mica, le super-héros des devoirs!*, par Louise St-Pierre, Centre Éduco, 2010, 42 p., 19,95 $ (pour les 7 à 10 ans).
- *Comment motiver les enfants à faire leurs devoirs*, par Louise St-Pierre, Quebecor, 2009, 160 p., 19,95 $.
- *Au retour de l'école... La Place des parents dans l'apprentissage scolaire*, par Marie-Claude Béliveau, CHU Sainte-Justine, 2004, 268 p., 14,95 $.
- *Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant*, par Anick Pelletier, Septembre, 2009, 136 p., 22,95 $.

Des sites:

- *www.alloprof.qc.ca*
- *www.jereussis.com*
- *www.sosdevoirs.org*
- *http://mathenjeu.mat.ulaval.ca*

© Procter & Gamble, Inc., 2010

Une vraie douceur de soie!

La soie dentaire Glide Pro-Santé pour gencives sensibles est la plus douce des soies Glide.* Elle glisse aisément entre les dents serrées, pour une expérience plus douce à l'utilisation.

Glide

*vs Glide Original

Des collations étonnamment fruitées

Quand vous avez envie d'une collation, les fruits SPC Healthy Option constituent un choix nutritif et délicieux. En plus d'être savoureux, ils ont le pouvoir de rassasier et de contribuer à une saine alimentation.

AMÉLIOREZ TOUTES VOS COLLATIONS!

- Mélangez de la **salade de fruits tropicaux SPC Healthy Option** avec du yogourt faible en gras pour obtenir un smoothie tropical aux fruits.
- Ajoutez de l'**ananas SPC Healthy Option** à votre pâte à muffins.
- Combinez des **pêches et des poires SPC Healthy Option** à du yogourt ou du fromage cottage faible en gras.
- Ajoutez des **tranches de pêche SPC Healthy Option** à du muesli et garnissez de yogourt, de miel et d'amandes grillées.
- Alternez des morceaux d'**ananas SPC Healthy Option** avec des morceaux de poulet pour une brochette au barbecue.
- Garnissez de la crème glacée ou du pouding à la vanille de **tranches de mangue SPC Healthy Option**.
- Servez des **tranches de poires SPC Healthy Option** avec des morceaux de fromage brie et des craquelins.
- Dégustez votre fruit **SPC Healthy Option** préféré tel quel!

Les gens qui gardent des fruits préparés dans leur frigo mangent davantage de fruits. Alors, prenez un emballage de SPC Healthy Option – des fruits conservés dans du jus.*

*Jus fait de concentré.

La nature a perfectionné le fruit.

Nous avons perfectionné la collation.

SPC Healthy Option cueille les fruits lorsqu'ils sont parfaits et les emballe dans du jus*, sans agents de conservation ni colorant, édulcorant ou saveur artificiels.

C'est la méthode facile pour profiter des bienfaits des fruits.

Vous trouverez les pêches et d'autres fruits délicieux dans l'allée des fruits emballés.

SPC EST. 1918 Healthy Option™

Des fruits facilités.

www.spchealthyoption.ca

« SPC Healthy Option » est une marque déposée de SPC Ardmona Ltd.
SPC Ardmona Ltd est une division de Coca-Cola Amatil Ltd.
*Jus fait de concentré.

Des écoles ecolos

Des centaines d'initiatives écolos naissent dans les écoles du Québec, fruit du travail concerté des élèves, des enseignants, de la direction et des parents. En voici sept qui donnent le goût de s'impliquer davantage!

par Cécile **Gladel**

Coup de pouce et Cascades vous invitent à poser, vous aussi, un geste vert dans votre école. Chaque geste compte!

À la rescousse des canards

Le comité environnement de l'école secondaire pour filles Louise-Trichet, à Montréal, voulait souligner l'Année internationale de la biodiversité, mais ne savait trop quelle cause épouser. C'est une rencontre avec France et André Dion au Salon du livre de Montréal qui a inspiré les filles. Les Dion gèrent une fondation dont l'objectif est de protéger le garrot d'Islande, un canard migrateur menacé. Un projet était né.

Aidées du couple, les huit filles du comité ont trouvé un fournisseur de bois de cèdre qui a gracieusement offert les matériaux et permis au groupe de bâtir dix nichoirs qui permettront à ce canard de se faire un nid dans un endroit adéquat et sécuritaire. En effet, la destruction des forêts réduit les possibilités d'y faire son nid. Et sans nid, pas de descendance! En mai dernier, le groupe s'est rendu au Centre de plein air de Pohénégamook afin d'installer un premier nichoir. «Le Centre, qui est un des partenaires de la Fondation, nous a offert l'hébergement. Ses naturalistes s'occuperont d'installer les autres nichoirs. Ça nous aurait pris deux semaines pour les installer tous», explique Patricia Lepage, la technicienne en travaux pratiques qui supervise le comité environnement.

Les filles ont tellement apprécié l'expérience qu'elles souhaitent construire d'autres nichoirs l'an prochain. Qui plus est, leur enthousiasme a convaincu d'autres élèves de s'impliquer elles aussi dans le comité. Les garrots d'Islande n'auront jamais été si bien logés!

Pour en savoir plus: *netplusultra.ca/louise_trichet/newsite.php, www.fondationdesdion.com*.

Photos: iStockphoto.

Couture... écolo

À l'école Chavigny, à Trois-Rivières, les élèves de secondaire V peuvent maintenant, dans le cadre d'un cours optionnel, confectionner des vêtements recyclés à partir de vieux vêtements ou de morceaux de tissu déjà récupérés. À travers les rudiments de la couture, du design ou de la mise en marché, les professeurs en profitent aussi pour leur faire découvrir les dessous de l'industrie textile. Les élèves ont fabriqué, entre autres, des bandeaux pour cheveux, des costumes d'Halloween et des sacs à main. «L'an prochain, j'espère pouvoir leur en montrer davantage et peut-être même leur enseigner à concevoir et réaliser leur robe ou leur habit de bal», mentionne Jean Martineau, le professeur responsable de ce cours.

Pour en savoir plus: *www.chavigny.qc.ca*.

Des tonnes de déchets ramassés

Il y a sept ans, la polyvalente de L'Ancienne-Lorette a adopté une partie de la rivière Lorette, voisine de l'établissement, pour la nettoyer. On a profité de l'occasion pour présenter aux étudiants différents aspects reliés à l'eau. «Avant l'activité annuelle du grand nettoyage, on prépare pour les élèves des ateliers d'information sur les questions de pollution. Cette année, un ingénieur leur a expliqué l'effet filtre des plantes», souligne Jean-François Perron, l'enseignant qui supervise le projet.

Au fil des ans, l'opération de nettoyage s'est étendue sur les berges et le lit de la rivière, et couvre maintenant une distance de 3 km. Chaque année, 1 à 1,5 tonne de déchets est récupérée puis amenée devant l'école. «Je tiens à ce qu'on rassemble tout ce qu'on a récupéré pour montrer aux jeunes des résultats concrets et les encourager à continuer d'année en année.»

Pour en savoir plus: *www.csdecou.qc.ca/pal*.

Éolienne, styromousse et compagnie

L'école primaire L'Étincelle, à Sainte-Marguerite de Beauce, est sans contredit une des plus écolos du Québec. À preuve, il y a quelques années, les élèves ont réussi à convaincre la caisse populaire locale de financer l'achat d'une éolienne destinée à alimenter la radio étudiante en électricité. Impressionnant? Ce n'était qu'un début. Ils ont ensuite créé Écolocorde, une micro-entreprise qui fabrique des cordes à danser à partir de tubulures d'érablières récupérées, concept repris par une entreprise du coin en association avec l'école.

Ces jeunes ne sont jamais à court d'idées. Leur plus récent projet: récupérer de la styromousse, matière non recyclée au Québec, pour en faire des coussins et des poufs, vendus à la communauté. Pour publiciser leur initiative, ils ont préparé des messages aux parents et diffusé des chroniques à la radio. Pour financer l'achat du tissu et du bois nécessaires, ils sont allés chercher une subvention de la Fondation jeunes projets, qui soutient des activités initiées par des jeunes du primaire et du secondaire. Et, pour confectionner leurs coussins et poufs, ils ont appris à coudre sur une machine offerte à l'école.

Le projet fonctionne bien, mais sa portée reste limitée. C'est pourquoi Johanne Morin, l'enseignante qui les encadre, aimerait bien, comme dans le cas des cordes à danser, voir une entreprise québécoise reprendre le flambeau. «Nous agissons à petite échelle. Nous ne pouvons pas stocker de grosses quantités de styromousse», explique-t-elle.

L'ensemble des projets de l'école L'Étincelle lui a valu un Phénix, prix en environnement, catégorie jeunesse, en 2007.

Pour en savoir plus: *www.csbe.qc.ca/etincelle*, *www.jeunes-projet.qc.ca*.

Zéro déchets, le film

À l'école primaire Saint-Thomas, à Hudson, un groupe d'élèves motivés se relayaient pour ramasser le compost et laver les contenants recyclables. Pour propulser un peu plus cette idée, des parents ont décidé de produire un petit film sur la routine du lavage et de la récupération, qui a été présenté à l'ensemble des élèves de l'école.

Après la projection, les jeunes ont présenté un sketch sur les lunchs sans déchets, qui a aussi été filmé. «Le message passe toujours mieux quand il vient des amis et non des parents ou des professeurs, explique Chantal Girard, une des mères bénévoles. Avec ces films, les jeunes ont compris l'importance de composter, de recycler et de produire le moins de déchets possible.» (Les deux films sont présentés sur le site Internet de l'école.)

L'initiative a fait des petits. Des dîners sans déchets sont maintenant organisés en collaboration avec les parents, et des tirages récompensent les parents et élèves qui relèvent le défi avec succès.

Pour en savoir plus: *ecoles.cstrois-lacs.qc.ca/est*.

Des vers dans la classe!

Le compostage s'intègre tranquillement dans nos vies. Normal que certaines écoles aient le goût d'emboîter le pas. Après tout, avec les rebuts de lunchs et de collations et les restes de la cafétéria, nourrir une compostière, ce n'est pas plus difficile en classe qu'à la maison!

À l'école primaire Sacré-Coeur de Coaticook, le projet compostage, à l'origine, c'était pour nourrir le potager. L'enseignante Nathalie Gilbert voulait sensibiliser ainsi les enfants à la bonne nourriture. «Et pour bien engraisser notre potager, il fallait de la bonne terre», explique-t-elle.

Une fois l'habitude acquise, elle a décidé d'initier les jeunes au vermicompostage, une méthode de récupération des déchets de cuisine à l'aide de vers de terre utilisée surtout par les gens qui n'ont pas de terrain. Les jeunes ont rapidement adopté les vers. «Ils n'ont pas eu le choix, car on doit enlever les vers du compost pour l'utiliser quand il est prêt. Mais aucun ne s'est montré dédaigneux. Et puis, ça les rapproche de la terre», lance l'enseignante. Et la récolte? Délicieuse, évidemment!

Pour en savoir plus: *ecoles.cshc.qc.ca/sacre_coeur_coa*.

Une forêt à défendre

Afin de mettre en valeur un boisé situé sur le terrain de l'école, un groupe de jeunes de l'école primaire Saint-Yves de Québec a décidé de l'adopter. Au fil des ans, ils l'ont nettoyé, ont identifié ses arbres, entaillé ses érables, aménagé ses sentiers, y ont installé des bancs et fabriqué des mangeoires pour les oiseaux qui le fréquentent. Ce travail de défrichage leur a permis d'apprendre à aimer leur boisé et à lui donner une identité. «Chacune des sept classes a donné un nom à un sentier», souligne la directrice, Louise Lemieux. Les enfants ont aussi reçu les conseils de spécialistes pour prendre soin de la forêt, où ils planteront 160 arbres d'ici l'automne. Digne couronnement de cette initiative: comme la municipalité a participé au financement, le boisé est désormais ouvert aux citoyens, qui peuvent s'y promener et admirer l'endroit.

Pour en savoir plus: *pedagogie.csdecou.qc.ca/stlouisstyves*.

Petitgestevert.ca: des idées à la pelletée!

Recyclage, vermicompostage, adoption de rivières, les idées ne manquent pas pour donner à nos enfants l'envie de protéger la planète. Le site petitgestevert.ca propose une foule d'activités, autant pour les élèves du primaire que pour ceux du secondaire. Dans la section «Matériel scolaire», on retrouve des conseils selon le niveau scolaire ainsi que des vidéos présentant quelques initiatives bien pensées. La plupart des projets peuvent facilement s'adapter au contexte de la maison. Pratique pour les samedis pluvieux où tout le monde s'ennuie! – *par* Julie **Roy**

www.petitgestevert.ca

Des initiatives semblables ont été entreprises dans votre communauté? Partagez-les sur *www.coupdepouce.com/ecoleverte*

NATURE DOUCE

LE CHOIX ÉCOLOGIQUE N°1 AU CANADA*

COMPAREZ LE PAPIER HYGIÉNIQUE CASCADES ENVIRO® 100% FIBRES RECYCLÉES. IL EST AUSSI DOUX QUE CELUI DES MARQUES POPULAIRES. EN PLUS D'ÊTRE PRODUIT AVEC 80 % MOINS D'EAU QUE LA MOYENNE DE L'INDUSTRIE PAPETIÈRE CANADIENNE, IL EST CERTIFIÉ PROCÉDÉ SANS CHLORE ET ÉCOLOGO. À PRIX ET À QUALITÉ COMPARABLES, POURQUOI NE PAS CHOISIR LA MARQUE QUI VOUS PERMET DE POSER UN GESTE POUR L'ENVIRONNEMENT: **CASCADES ENVIRO®**.

Petitgestevert.ca

Cascades
VERT DE NATURE™

* Source : ACNielsen MarketTrack, 52 dernières semaines se terminant le 5 juin 2010, toutes les ventes des catégories combinées papier hygiénique et essuie-tout, ventes des produits faisant une déclaration environnementale sur leur emballage, national, tous canaux.

Présenté par Ford Flex

Vos enfants ne vous aimeront pas plus si vous êtes cool. Mais ils voudront vraiment passer du temps avec vous, alors...

Mettez le paquet!

Passez de grands moments de qualité en famille grâce à ces trucs faciles et ingénieux.

Blasés des jeux de société? Faites du bruit et amusez-vous!

Jam *en famille*

Pourquoi ne pas essayer un jam familial? Suggérez à votre famille d'essayer de nouveaux instruments de musique. Pensez ensuite à en acheter de seconde main (la batterie, la guitare et les claviers sont les plus populaires) et à suivre quelques cours. Choisissez des partitions faciles à jouer avec des progressions de cordes assez simples. Maintenant, faites du bruit! Ou essayez l'un des jeux musicaux électro-niques connus et accompa-gnez votre groupe de musique préféré.

La télé est trop plate? Regardez des films comme le font les pros du cinéma.

Soirée *cinéma*

Rien de plus simple que l'installation d'un cinéma-maison. Remplacez d'abord la télévision (les écrans plats n'ont jamais été aussi abordables), puis branchez votre lecteur DVD. Pour une expérience encore plus réaliste, ajoutez des haut-parleurs au son enveloppant. Rendez-vous au magasin vidéo pour choisir les films préférés de la famille. Préparez du maïs soufflé, installez-vous dans de bons fauteuils, tamisez les lumières et vous voilà prêt à regarder la présentation tant attendue!

Si vous en avez assez des boulettes de boeuf sur un petit pain rond, choisissez la méthode gourmet en préparant de délicieux hamburgers aux garnitures exotiques!

Festival *du hamburger*

Personne ne veut manger un simple hamburger! Ajoutez des super ingrédients à votre viande, comme du fromage râpé et des morceaux de bacon; de la salsa et de l'assaisonnement pour tacos; de la sauce tomate et de l'assaisonnement italien; ou du teriyaki, des miettes de pain et de l'ananas écrasé. Garnissez le tout de délicieux condiments : de la guacamole, des champignons, du fromage bleu émietté, de la moutarde-miel, de la gelée de poivron rouge, des olives ou des artichauts.

Ford
Montez à bord.

FLEX

Mon père a toujours dit qu'il conduirait jamais une mini-fourgonnette. C'est encore vrai.

LE FORD FLEX - Flex déborde de trucs qu'on ne trouve pas souvent dans une mini-fourgonnette. Comme SYNC**. Gardez vos yeux sur la route et vos mains sur le volant : le système mains libres SYNC vous permet de contrôler votre téléphone ou votre musique vocalement. C'est un véhicule familial pas seulement pour les parents. **Visitez ford.ca** pour en voir plus.

Ford

Montez à bord.

À partir de **29 999 $**†PDSC 8,4 L/100 km sur route° 12,6 L/100 km en ville° Le véhicule illustré peut être doté de caractéristiques ou d'équipements offerts en option. * Certains téléphones cellulaires ou lecteurs multimédia peuvent ne pas être entièrement compatibles – consultez www.syncmaroute pour obtenir la liste des téléphones cellulaires, lecteurs multimédia et fonctions compatibles. La distraction du conducteur peut occasionner la perte de maîtrise du véhicule, des accidents et des blessures. Ford recommande aux conducteurs de faire preuve de prudence lorsqu'ils utilisent les téléphones cellulaires même ceux dotés de la commande vocale. N'utilisez les téléphones cellulaires et autres appareils non essentiels à la conduite, même ceux dotés de la commande vocale, que lorsque les conditions sont sécuritaires. SYNC est offert en option pour la plupart des nouveaux véhicules Ford. ° Cotes de consommation de carburant estimatives du Ford Flex 2011 équipé du moteur V6 Duratec® FWD de 3.5L de série Automatique à 6 vitesses Ford Flex 2011. Les cotes de consommation de carburant sont calculées selon des méthodes d'essai approuvées par Transports Canada. La consommation réelle peut varier en fonction des conditions routières, du chargement du véhicule, des équipements installés et des habitudes de conduite. † Ford Flex SE 2011 à traction avant offert à partir du PSDC (prix suggéré du constructeur) de 29 999 $. L'offre exclut les caractéristiques offertes en option, les frais de transport, la taxe sur l'air climatisé, l'immatriculation, le plein de carburant, les assurances, l'inspection prélivraison, l'inscription au RDPRM, les frais d'administration, tous les frais ou taxes au profit de l'environnement et toutes les taxes applicables. Le concessionnaire peut vendre ou louer à prix moindre. Version Limited à traction avant représentée offerte à partir du PDSC (prix de détail suggéré par le constructeur) de 41 199 $.

LUNCHS

DÉFI zéro DÉCHETS

Pas facile de rendre nos lunchs plus écolos! Voici 10 objets pratiques et amusants pour réduire l'utilisation de pellicules et de sacs de plastique.

Stylisme: Gina Zuliani. Photos: Transcontinental Transmédia.

1. Boîtes à jus
En plastique, elles vont au lave-vaisselle et au congélo (Rubbermaid, 3,49 $ le format de 473 ml et 2,79 $ celui de 250 ml, chez Canadian Tire).

2. Inséparables
Boîte en plastique avec couvercle intégré (5 $, chez Stark & Whyte).

3. Mini-glacière
Bol en plastique avec une poignée et un espace dans le couvercle pour glisser un bloc réfrigérant (5,99 $ le format de 8 oz et 6,99 $ celui de 12 oz, chez Toys R Us).

4. Double sens
D'un bout, fourchette et couteau, de l'autre, baguettes; en plastique (10 $, chez Au printemps).

5. Salades croquantes
Grand bol avec dispositif étanche pour relâcher la vinaigrette juste avant le repas; en plastique (3,99 $, chez Canadian Tire).

6. Doublement verte
Bouteille de 500 ml, en plastique (3,99 $, chez Toys R Us).

7. Complet
Ensemble comprenant 3 bols, une planche à découper et 1 ustensile servant de fourchette, de cuillère et de couteau; en plastique (25,99 $, chez Atmosphère).

8. Trousseau
Ustensiles en inox joints par un anneau (4,99 $, chez La Cordée).

9. Bien rangés
Le couvercle se fixe sous le plat pour en faciliter le rangement; en plastique (Rubbermaid, 3,79 $ pour 2 contenants de 118 ml, chez Canadian Tire).

10. Au frais
Boîte en plastique pour séparer le sandwich et les crudités et bloc réfrigérant (20 $ et 5 $, chez Stark & Whyte).

Pour les infos shopping, voir page 204

Vous soutenir et favoriser le développement normal de votre bébé, c'est notre seule mission depuis toujours.

Lorsque vous nourrissez votre tout petit avec Enfamil A+, vous pouvez vous concentrer sur l'essentiel en toute tranquillité. Car si votre bébé peut compter sur vos soins et votre amour, vous pouvez compter sur Enfamil A+ pour lui fournir les nutriments dont il a besoin pour se développer normalement. Pour nous, comme pour vous, c'est tout ce qui compte.

Pour en savoir plus, visitez enfamil.ca ou appelez-nous au 1 800 361-6323.

Enfamil A+® avec Triple bienfait^MC.

- Croissance
- Système immunitaire
- Cerveau et yeux

© 2010 Mead Johnson & Company, LLC.

0-5 ANS

par Nathalie **Vallerand**

12 questions à poser quand on visite une garderie en milieu familial

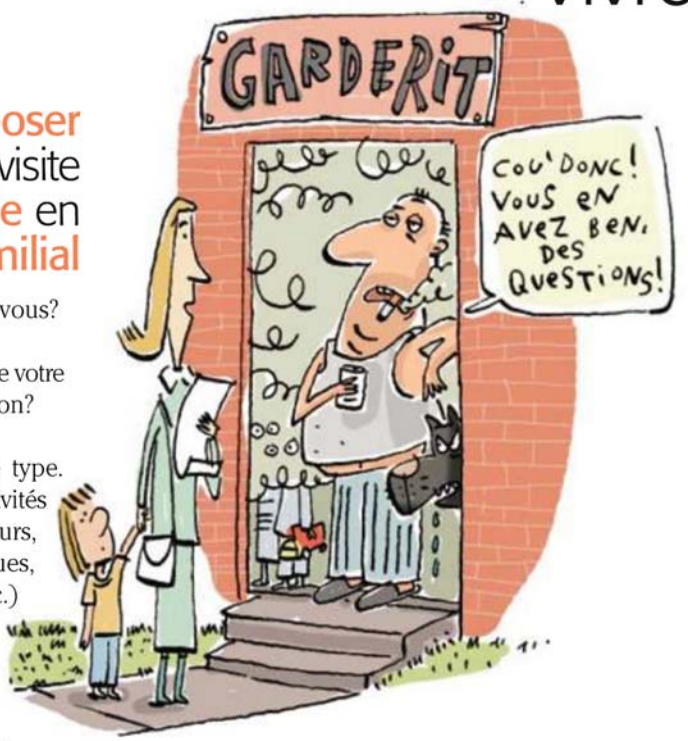


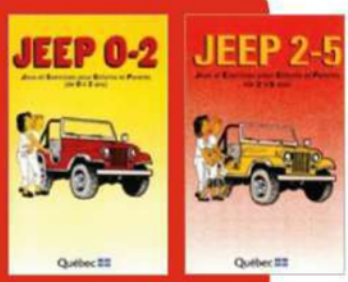
Illustration: Philippe Germain. Photo: iStockphoto (garçon).

1. Combien d'enfants gardez-vous? Quel âge ont-ils?
2. Fumez-vous? Des membres de votre famille fument-ils dans la maison?
3. Avez-vous des animaux?
4. Décrivez-moi une journée type. (Elle devrait comporter des activités variées: jeux de groupe, extérieurs, de rôle, de société, arts plastiques, comptines, blocs, casse-tête, etc.)
5. Les enfants jouent-ils dehors tous les jours?
6. Écoutent-ils la télévision? Si oui, quand?
7. Pouvez-vous me montrer quelques menus? Quelles collations offrez-vous?
8. Comment faites-vous la discipline?
9. Quelles pièces de la maison sont accessibles aux enfants? Y a-t-il des barrières aux escaliers? Les prises électriques sont-elles protégées? Les médicaments et produits dangereux sont-ils sous clé?
10. Combien de jours de vacances prenez-vous chaque été? Fermez-vous la garderie pendant ce temps? Sinon, qui vous remplace?
11. Avez-vous une remplaçante si vous êtes malade?
12. Pouvez-vous me donner les coordonnées de parents ayant déjà eu recours à vos services?

Pour en savoir plus: *À la recherche d'un service de garde éducatif pour votre enfant* (sur le site du ministère de la Famille et des Aînés, *www.mfa.gouv.qc.ca*, sous «Services de garde» et «Formulaires et publications»).

On bouge!

On manque de temps pour faire des exercices? Joignons l'utile à l'agréable en les faisant avec nos mousses! Les guides *Jeep 0-2* (jeux et exercices pour enfants de 0 à 2 ans) et *Jeep 2-5* (2 à 5 ans) renferment des exercices parent-enfant variés et vraiment amusants. Chacun est illustré et décrit étape par étape. On les commande au coût de 2 $ chacun en imprimant le bon sur le site de Kino-Québec (*www.kino-quebec.qc.ca*).



Conseils de mamans

Mon moment préféré avec mon tout-petit

«À notre arrivée à la garderie, c'est la course pour savoir lequel de nous sera le premier entré. Mon fils commence par dire: "On ne fait pas de course", puis il se dépêche pour être le premier. Il s'écrie alors, tout fier: "J'ai gagné!" et nous nous faisons un câlin. Ce moment me donne de l'énergie positive pour toute la journée.»

Nadine, maman d'Hubert, 3 ans, et d'Adèle, 7 ans.

«Chaque matin, nous emmenons notre fils dans notre lit pour qu'il se réveille en douceur. J'ai alors droit à un "Tu es ma maman d'amour!" Ça me touche chaque fois.»

Marilou, maman d'Antoine, 2 ans.

«Avant le dodo, nous parlons de la journée et de celle du lendemain, nous nous faisons des dessins dans le dos, et je lui lis une histoire. Ce qui me fait sourire, c'est la négociation pour le nombre de dessins ou d'histoires. C'est impressionnant comme il négocie bien! Malgré mon emploi du temps chargé, j'essaie d'apprécier pleinement ce moment.»

Katerine, maman de Vincent, 4 ans, et Myriam, 10 mois.

Les courbes de croissance ont changé

L'Organisation mondiale de la santé publiait récemment de nouvelles normes de croissance dont le but est de brosser un portrait plus juste de la santé des nourrissons et des enfants que celles utilisées traditionnellement.

La principale différence? Ces nouvelles courbes indiquent comment les enfants devraient croître, tandis que les anciennes montraient comment ils grandissent réellement. La nuance est importante. En établissant des comparaisons entre enfants du même âge et du même sexe, les anciennes courbes permettaient de voir où l'enfant se situe par rapport à la moyenne. Le problème, c'est qu'avec l'épidémie d'obésité actuelle, par exemple, la moyenne ne représente plus une référence idéale!

Les nouvelles courbes sont fondées sur une population d'enfants bien nourris et en santé, qui ont été allaités pendant quatre à six mois. En indiquant comment les enfants devraient grandir, elles permettront aux médecins de détecter plus tôt les enfants à risque d'obésité, notamment. Tant la Société canadienne de pédiatrie que les Diététistes du Canada et le Collège des médecins de famille du Canada en recommandent l'emploi. On n'hésite pas à demander à notre médecin s'il a fait la transition. On peut consulter ces nouvelles normes sur le site *www.dietitians.ca/growthcharts*.

6-12 ANS

Conseils de mamans

Combien de temps passent-ils devant un écran?

«En semaine, mes filles regardent la télévision ou jouent à l'ordinateur ou à des jeux vidéo de 60 à 90 minutes par jour. Mais ce n'est pas permis tant qu'elles n'ont pas terminé leurs devoirs et leurs leçons.»

Mélanie, maman d'Arianne, 12 ans, de Johève, 10 ans, et de Raphaël, 17 mois.

«Mon fils a droit à l'ordinateur et aux jeux vidéo seulement la fin de semaine et les jours de congé. Après une heure, je lui demande de faire autre chose. Quant à la télévision, il peut la regarder après ses devoirs et ses leçons, mais jamais après 21 h.»

Micheline, maman de Sacha, 12 ans.

«Nous appliquons un système de pointes de tarte (un cercle de papier découpé en 8 pointes). Chaque pointe vaut 30 minutes de jeu vidéo, pour un total de 4 heures par semaine. Mon fils, qui est un mordu de jeux vidéo, reçoit ses pointes le samedi matin. S'il les utilise toutes dans la même journée, il doit attendre la semaine suivante pour rejouer.»

Renata, maman d'Olivier, 7 ans, et de Laurence, 5 ans.

«Nous avons installé sur l'ordinateur un logiciel de contrôle parental qui les limite à un maximum de deux heures par jour. Ce temps inclut les devoirs et le clavardage. Par chance, nos garçons sont actifs, et le sport occupe une grande place dans leurs temps libres.»

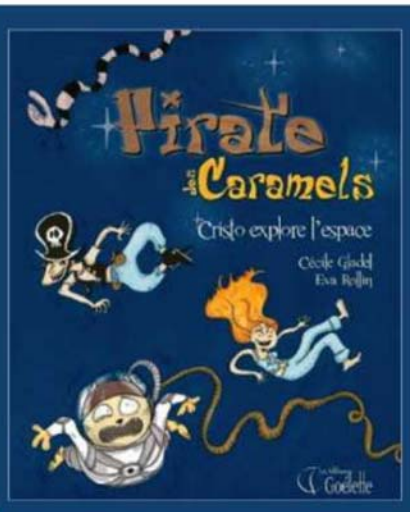
Isabelle, maman de Nicholas, 11 ans, Mathis, 7 ans, et Julien, 5 ans.

Il est fou des armes à feu

Junior, 7 ans, est fasciné par les fusils. Faut-il s'en inquiéter? «De tout temps, les garçons ont aimé jouer aux cowboys et aux Indiens et à "Pow Pow! T'es mort!"», répond la psychologue Danielle Hémond. La différence, c'est que les contenus violents sont aujourd'hui beaucoup plus accessibles et réalistes qu'avant.

Toutefois, les études sur l'impact des jeux violents se contredisent. Selon certaines, ils rendent les jeunes violents, selon d'autres, ils servent d'exutoire. Danielle Hémond remarque pour sa part que la violence dans les jeux génère parfois de l'agressivité et de l'impatience. «L'enfant ne répétera pas nécessairement les gestes violents, mais son humeur et son comportement peuvent changer.» On reste donc vigilante. Si notre fils devient agressif avec ses amis ou si son intérêt pour ces jeux tourne à l'obsession, il faut y voir. C'est à nous de choisir les jeux et les émissions qu'on juge appropriés pour lui. Cela dit, tant qu'il a des intérêts variés et s'entend bien avec ses amis, il n'y a pas de quoi s'inquiéter.

Illustration: Philippe Germain.



Un pirate écolo friand de caramels

Après *Cristo nettoie l'eau* et *À la rescousse des bélugas*, notre collaboratrice Cécile Gladel lançait récemment le troisième tome des aventures de son *Pirate des Caramels*, un gentil héros choisi pour protéger la planète. Dans *Cristo explore l'espace*, ses amis et lui doivent débarrasser le système solaire des déchets que les humains y ont laissés. Ils embarquent un aspirateur-composteur à bord de leur bateau spatial et les voilà prêts pour le grand nettoyage! Pour les 6 à 9 ans (Éditions Goélette, 2010, 48 p., 12,95 $).

3 jeux pour apprendre en s'amusant

- Variante de Serpents et échelles. Pour avancer nos pions, on doit répondre correctement à une question (vocabulaire, multiplication, etc.) Si on a une mauvaise réponse, on passe notre tour. Parions que notre écolier adorera nous poser des questions!
- Variante de la bataille. Chacun retourne une carte de sa pile. L'enfant doit additionner, soustraire, multiplier ou diviser les valeurs des cartes, selon la matière à apprendre. S'il trouve, il remporte les cartes. Sinon, elles sont à nous.
- Le Verbarium. Ce jeu de dés permet de mémoriser l'indicatif présent, imparfait et futur simple et le conditionnel présent; 7 ans et plus (24,99 $ plus taxes et frais d'envoi; infos: Les éditions du Pied-de-Vent, ☎ 450-964-0277, *www.pied-de-vent.com*).

Merci à Sonia Ouellet, enseignante de 3e année à Montréal.

HUGGIES
vivez la grande aventure
OH MERDE!
HUGGIES
Lingettes
LES LINGETTES HUGGIES® SONT LES PLUS
ÉPAISSES*
POUR VOUS AIDER À ÉVITER
D'AVOIR DU CACA PLEIN LES DOIGTS.
VIVRE SANS CACA
*COMPARÉES À TOUTES LES AUTRES MARQUES NATIONALES.
®et™Marques déposées de commerce Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW.

13+ ANS

La parole aux jeunes

Quelle place occupe la religion dans ta vie?

«Je vais à la messe à Noël, à Pâques, au jour de l'An, à la fête des Mères. C'est un rituel qui accompagne des moments importants. Mais à part cela, la religion n'est pas vraiment mon fort...»
Geneviève, 13 ans

«En ce moment, la religion n'est pas présente concrètement dans ma vie, dans le sens où je ne suis pas pratiquante. Mais j'ai tout de même certaines croyances, ou valeurs, qui ne sont pas nécessairement propres à une religion.»
Frédérique, 15 ans

«Je crois en Dieu, mais je ne vais pas très souvent à l'église. Et je ne prie pas non plus. J'essaie seulement d'être une bonne personne!»
Julien, 16 ans

Il veut un scooter

Illustration: Philippe Germain.

Avant de prendre notre décision, il faut savoir que:

- près de 1 000 cyclomotoristes sont blessés chaque année au Québec. Selon la SAAQ, les ados de 14 à 16 ans sont les plus à risque (comportements téméraires, excès de vitesse, etc.);
- l'âge minimal pour conduire un cyclomoteur de 50 cm³ et moins est de 14 ans. Le jeune doit suivre le cours *Programme d'éducation à la sécurité routière – Conduite d'un cyclomoteur* d'une durée de 6 heures et réussir un test visuel et un examen théorique. Pour le préparer à l'examen, on lui procure le guide *Conduire un cyclomoteur* (8,95 $);
- depuis décembre 2008, il est interdit aux cyclomotoristes de moins de 16 ans de transporter un passager. Cette mesure a été adoptée parce que, dans 64 % des cas où le passager d'un cyclomoteur a été victime d'un accident entre 2004 et 2008, le conducteur avait moins de 16 ans;
- le prix moyen d'un scooter de 50 cm³ tourne autour de 3 000 $, avec des modèles bas de gamme à 1 800 $ et des modèles haut de gamme à 4 500 $. À cela s'ajoutent les assurances (de 150 $ à 600 $ par année), l'immatriculation (230 $), le permis (35 $), l'examen (10 $), le cours (env. 200 $), le casque, l'essence... Bref, la facture peut être salée.

Un zeste d'humour pour survivre à l'amour

Elle le voit dans sa soupe, échafaude des plans avec ses amies pour qu'il la remarque et passe des heures à regarder les photos qu'il a mises sur sa page Facebook... Notre fille est amoureuse! Pour l'aider à garder les pieds sur terre, on lui offre *Coup de foudre, ou comment ne pas perdre la tête en amour*. Ce guide rigolo de la collection Zeste fournit des trucs – sérieux ou disjonctés – pour mettre le grappin sur l'objet de sa flamme, déterminer s'il est craquant ou crétin, composer avec un rejet ou même se débarrasser d'un harceleur. En prévision de l'après, on achète aussi *Larguée, ou comment passer à autre chose*. Mais mieux vaut attendre pour le lui donner! (Par Erin Elisabeth Conley, Presses Aventure, 2010, 128 p., 8,95 $ ch.)

3 façons de transformer les leçons en jeu

- Le bon vieux Scrabble. «Quand les jeunes le découvrent, ils l'apprécient», dit Wendy Sexton, enseignante de français qui l'utilise en 3e secondaire. Elle suggère aussi le jeu Tic Tac Boum, où les joueurs doivent trouver des mots comprenant des syllabes inscrites sur des cartes.
- Le site du Centre collégial de développement de matériel didactique du Collège de Maisonneuve (*www.ccdmd.qc.ca*), une vraie mine d'or. Sous l'onglet «Amélioration du français», on trouve une variété de jeux pédagogiques permettant d'apprendre dans un environnement ludique et, sous «Ressources disciplinaires», le précieux outil d'apprentissage de l'anglais *A Listening Companion*, comprenant plus de 200 séquences vidéo où des locuteurs anglophones racontent leur vie. Des exercices et des questions permettent ensuite de tester sa compréhension. Bien que ce site soit destiné aux cégépiens, les élèves du dernier cycle du secondaire y trouveront leur compte.
- *Personal Trainer Math*, un jeu conçu pour le Nintendo DS. Pour améliorer ses compétences et sa rapidité en calcul mental

LES NOUVEAUX SOUS-VÊTEMENTS
GOODNITES®
SONT COMME UN RÊVE
DEVENU RÉALITÉ
Maintenant avec des motifs super cool, un tissu plus silencieux, plus doux ainsi qu'une sensation plus confortable, les nouveaux sous-vêtements GoodNites® ne sont rien de moins qu'un rêve devenu réalité. Essayez-les. Grâce à toutes ces améliorations, tout le monde peut dormir sur ses deux oreilles.
Alors faites de beaux rêves!
®et ™Marques déposées de commerce Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW.
GoodNites.com
GoodNites
Pour des nuits plus faciles.*
GoodNites
UNDERWEAR
NEW!

OLAY

Sept bienfaits anti-âge.
Réunis dans une jolie petite bouteille.

©2010 P&G

Total Effects de Olay atténue l'apparence des ridules et des pores, unifie le teint, ravive l'éclat, donne une apparence plus lisse, hydrate et maintient l'hydratation. Vous n'auriez jamais cru que cette petite bouteille pouvait offrir sept bienfaits extraordinaires pour la peau.

total effects

C'est beau d'être bien dans sa peau.™

Beauté Mode

Beauté

En vrac
89

De quoi avons-nous vraiment besoin?
Petit guide pour départager les produits essentiels et optionnels.
93

Mode

Magasiner avec une styliste
102

Du style au travail
Trois femmes de carrière, trois styles adaptés à leurs fonctions et à leur personnalité.
107

Les beaux sacs de l'automne
115

STYLE ESTIVAL SPECTACULAIRE

Soyez la reine de l'été grâce à trois looks sensationnels mettant en vedette les produits coiffants Herbal Essences!

Conseil Lissez les cheveux rebelles à l'aide du traitement protecteur sans rinçage contre les pointes fourchues **Long Term Relationship** – frottez-le sur vos paumes puis sur vos cheveux.

1 Ultra Droit

Parfait pour une journée tout en élégance!

Étape 1 : Commencez par appliquer le **shampooing** et le **revitalisant défrisants Dangerously Straight de Herbal Essences**.

Étape 2 : Protégez vos pointes à l'aide du traitement protecteur sans rinçage contre les pointes fourchues **Long Term Relationship de Herbal Essences.**

Étape 3 : Appliquez la **mousse Set Me Up Tenue extra de Herbal Essences** (*pour les cheveux plus fins*) ou le **gel en atomiseur Set Me Up Tenue extra** (*pour les cheveux plus épais*). Faites sécher les cheveux avec un séchoir muni d'un embout et une grosse brosse ronde (*si vous avez une chevelure bouclée*) ou une brosse plate (*si vous avez une chevelure naturellement droite*).

Étape 4 : Utilisez un fer plat sur les pointes pour compléter le look.

2 Un Corps Fabuleux

Chic et sexy pour un rendez-vous galant!

Étape 1 : Utilisez le shampooing et le **revitalisant volumisants Body Envy de Herbal Essences**.

Étape 2 : Appliquez la **mousse volumisante Body Envy** (*pour les cheveux plus fins*) ou le **gel volumisant léger Body Envy** dans vos cheveux.

Étape 3 : Inclinez la tête pour sécher les cheveux jusqu'à ce qu'ils soient partiellement secs, puis soulevez la tête pour finir le séchage à l'aide d'une brosse ronde.

Étape 4 : Fixez la coiffure à l'aide d'un peu de **fixatif volumisant Body Envy**.

Conseil Pour de grandes ondulations, vous pouvez retoucher le look à l'aide d'un fer à friser ou mettre des rouleaux de velcro, puis utiliser du **fixatif volumisant Body Envy**.

Conseil Pour éviter d'avoir des boucles qui tombent ou qui frisottent, incorporez le **gel en atomiseur Tousle Me Softly** à votre routine de coiffage.

Charles Baker Strahan crée des looks pour certaines des actrices les plus en vue, et son expertise ainsi que sa créativité lui ont valu de nombreuses apparitions à la télévision en tant que coiffeur-styliste expert. Grâce à des mèches somptueuses qui ne demandent qu'à être touchées, il transforme ses clientes afin qu'elles se sentent fraîches et sexy.

3 Chevelure Sauvage

Une beauté sensuelle voluptueuse, parfaite pour une sortie entre filles!

Étape 1 : Lavez et revitalisez vos cheveux avec le **shampooing** et **le revitalisant Tousle Me Softly de Herbal Essences**.

Étape 2 : Faites pénétrer la **mousse Tousle Me Softly de Herbal Essences** (pour les cheveux plus épais) ou le **gel en atomiseur Tousle Me Softly** (pour les cheveux plus fins) dans les racines et les pointes.

Étape 3 : Séchez vos cheveux au séchoir à l'aide d'un diffuseur en les soulevant et en les froissant délicatement pour obtenir du volume.

Étape 4 : Lissez les boucles au hasard autour du visage à l'aide d'une brosse ronde; retouchez les pointes au fer à friser.

Étape 5 : Tenez le look en place à l'aide du **fixatif à tenue souple Tousle Me Softly**.

Pour plus d'idées de coiffures, visitez **herbalessences.ca/looks**

Herbal essences MD
Herbal essences body envy VOLUMIZING HAIRSPRAY
Herbal essences body envy VOLUMIZING SHAMPOO
Herbal essences body envy VOLUMIZING CONDITIONER
Les possibilités de coiffure ne cessent de s'amplifier.
Pour tous les styles, des cheveux qui ont du corps aux cheveux droits et lisses, il y a les collections Herbal Essences avec sérum intégré qui libèrent leur formule protectrice à chaque utilisation d'un shampooing et d'un revitalisant.
Visitez herbalessences.ca pour des trucs de coiffure
C'EST ÇA, L'EFFET HERBAL

Une protection pleine longueur. *Mais plus mignonne.*

Dame Nature n'a aucune chance face au Compak Pearl.® Même si son applicateur est 40 % plus petit*, il procure toujours une protection remarquable. Vous n'avez qu'à étirer l'applicateur pour pouvoir utiliser le tampon.

Déjouez Dame Nature

TAMPAX

*vs Tampax Pearl®

©2010 Tampax est une marque déposée de The Procter & Gamble Company

par Pascale **Jacquin**

UN OU DEUX shampooings?

Doit-on faire deux shampooings? Tout dépend de notre mode de vie, de la fréquence de lavage et de la longueur et de l'épaisseur de notre chevelure.

Quand est-il nécessaire de faire un deuxième shampooing? Si on lave nos cheveux aux trois ou quatre jours, si on travaille près d'une friteuse ou si on fait de l'exercice intense, un deuxième shampooing peut être nécessaire pour éliminer efficacement la sueur, le sébum et les résidus de produits coiffants. Lorsque la mousse du premier shampooing n'est pas aussi riche que d'habitude, c'est généralement signe qu'il faut effectuer un deuxième lavage.

Quelle quantité de produit devrait-on utiliser? Qu'il s'agisse du premier ou du deuxième shampooing, on devrait utiliser l'équivalent d'une pièce de 10 ¢ (cheveux courts) ou de 1 $ (cheveux longs).

Merci à Jeni Thomas, scientifique senior et spécialiste du cuir chevelu pour Proctor & Gamble.

Aux petits soins pour MON TATOUAGE

Pour qu'il vieillisse en beauté et conserve ses couleurs plus longtemps, il importe de prendre soin de notre tatouage dès le premier instant.

Après la séance chez le tatoueur

- On nettoie soigneusement le tatouage avec un savon doux sans parfum.
- On applique un onguent antibiotique (ex.: Polysporin) matin et soir pendant trois jours, puis un hydratant non parfumé pendant sept jours.

Durant la période de cicatrisation (7 à 10 jours)

- On s'abstient de le gratter ou d'arracher les croûtes, ce qui pourrait laisser des marques.
- On fuit le soleil. En cas d'exposition, on le couvre d'un vêtement.
- On évite les bains et le contact avec l'eau chlorée ou salée.

Une fois cicatrisé

- On applique un écran solaire avec un FPS de 40 ou plus dès qu'on met le nez dehors pour conserver l'éclat du tatouage. Un bon choix: le *Lait protecteur FPS 60*, d'Ombrelle (17,99 $ les 120 ml), qui protège efficacement contre les UVA et les UVB.
- On l'enduit d'huile ou de crème hydratante avant une sortie pour raviver ses couleurs et le sublimer.

S'il a subi des dommages

- On prend rendez-vous avec notre tatoueur pour une retouche.

Merci à Valérie, du Studio TattooMania (www.studiotattoomania.com), pour ses conseils.

1 CHEMISIER À VOLANTS, 3 styles

En coton et élasthanne avec fermeture éclair en garniture sur les volants (98 $, chez Melanie Lyne; P-TG).

En polyester (127 $, chez Stacey Zhang; 0-12).

En soie (110 $, chez Banana Republic; TP-TG).

Stylisme: Catherine Théroux.

Photos: Thinkstock (tatouage); iStockphoto (shampooing); Transcontinental Transmédia (chemisiers).

En vrac

LE BON éclairage POUR SE MAQUILLER

À défaut d'avoir une fenêtre ou un puits de lumière, on recherche un éclairage qui s'apparente à la lumière du jour.

Chaud. Les ampoules incandescentes et les néons dits «lumière du jour» émettent des rayons rouges et jaunes qui produisent une lumière chaude, très flatteuse pour le teint.

Puissant. Les lampes utilisées doivent diffuser suffisamment de lumière pour éliminer les zones d'ombre et éclairer parfaitement l'ensemble du visage. Pour un éclairage adéquat, on n'hésite pas à recourir à plusieurs sources de lumière.

Diffus. Pour un maquillage uniforme, la lumière doit se refléter sur tout le visage. Mieux vaut privilégier un éclairage situé directement au-dessus du miroir où l'on se maquille ou de chaque côté.

Merci à Mylène Filion, chef nationale de la formation pour Yves Saint Laurent, Giorgio Armani et Shu Uemura.

MASCARA *Lashblast Fusion*, de CoverGirl

C'est quoi: un mascara qui allonge ET épaissit en une seule étape grâce à une formule amplifiante et à une brosse super-volumisante.

On aime: sa formule anti-taches et anti-bavures, et sa brosse anti-grumeaux.

Bémol: L'extrémité de la brosse est trop large pour atteindre les petits cils du coin de l'oeil.

L'avis de notre testeuse: «Ce mascara me fait des cils longs et volumineux sans que j'aie à en appliquer plusieurs couches. En plus, il ne fait aucun grumeau et tient en place toute la journée sans s'écailler. Un vrai coup de coeur!»

Combien et où: 10,99 $, en pharmacie.

QUESTION DU MOIS

Bravo à **Mme Julie Korell, de Longueuil**, qui recevra des produits Garnier d'une valeur de 100 $.

Peut-on utiliser un lait après-soleil comme hydratant une fois l'été terminé?

Par définition, un après-soleil contient des principes actifs dont le but est d'hydrater la peau pour assurer le maintien du bronzage. Il est donc possible d'utiliser ce produit au-delà de la période estivale, à condition qu'il soit bien hydratant. «L'hiver, avec les variations de température, la peau a besoin d'un surplus d'hydratation qu'un après-soleil n'est pas en mesure de lui fournir. Mieux vaut alors opter pour un soin plus nourrissant», suggère Marie-Claude Côté, directrice nationale de la formation chez Clarins. Quant aux baumes apaisants conçus pour soulager les coups de soleil, ils sont souvent trop gras et trop consistants pour être utilisés quotidiennement et sur tout le corps.

Faites parvenir vos questions et vos coordonnées à:
Coup de pouce/QUESTIONS DU MOIS
2001, rue University, bureau 900
Montréal (Québec) H3A 2A6.
Tlc: 514-499-1844. Courriel:
entrenous@coupdepouce.com

Les prix à gagner varient chaque mois et sont d'une valeur minimale de 100 $.

Photos: iStockphoto (éclairage, tache de mascara); Transcontinental Transmédia (prix).

Pour les infos shopping, voir page 204

Elle imite à merveille vos flexions, vos torsions, et toutes vos contorsions. Incroyablement flexible, la serviette Always Infinity, au centre remarquablement absorbant, s'adapte, absorbe et reprend sa forme mieux que ces *autres* serviettes*. Comme par magie. **Bonne et heureuse semaine.**

*vs la serviette Ultra ordinaire la plus populaire et la deuxième serviette Ultra ordinaire la plus populaire ©2010 P&G

Si les autres ne peuvent s'empêcher de toucher vos cheveux, vous serez contente qu'ils soient sans pellicules visibles.** Voyez et sentez la différence produite par l'utilisation combinée des shampooings et revitalisants Head and Shoulders. **headandshoulders.ca**

*Shampooing seulement. Sondage mené auprès de 110 coiffeurs du Royaume-Uni en janvier 2009. **Avec une utilisation régulière.

Contrôle les pellicules.

De quoi avons-nous vraiment besoin?

C'est décidé: on fait le ménage de nos cosmétiques! Mais quels produits garder et lesquels jeter? Petit guide pour départager l'essentiel de l'optionnel.

par Pascale **Jacquin**

Photos: iStockphoto.

LES ESSENTIELS

Voici 9 produits à avoir absolument dans notre trousse beauté.

1. Baume à lèvres

La peau des lèvres est plus fine, plus fragile et plus vulnérable à la sécheresse que celle du visage. On doit donc l'hydrater régulièrement avec un baume nourrissant (teinté ou non) muni d'un FPS.

On aime: *Baume coloré pour les lèvres FPS 15*, de M-A-C (17,50 $ les 15 ml, aux comptoirs M-A-C).

2. Correcteur

C'est le produit par excellence pour le teint, car il permet de camoufler cernes, boutons et autres imperfections en un rien de temps. On sélectionne une teinte identique à celle de notre carnation et on favorise une formule en bâton, qui s'applique facilement et offre une bonne couvrance.

On aime: *Correcteur Infaillible*, de L'Oréal Paris (10,95 $ les 2 ml, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

3. Écran solaire

Selon les experts, c'est la plus importante des crèmes anti-âge, car le soleil est la cause première du vieillissement. Sans oublier les risques de cancer! On choisit un écran avec une protection UVA et UVB et un FPS d'au moins 30, et on l'applique, beau temps, mauvais temps, 30 minutes avant de sortir.

On aime: *Écran solaire sec au toucher Ultra Sheer FPS 70*, de Neutrogena (15,99 $ les 88 ml, dans les pharmacies et les grandes surfaces). Formule visage et corps.

4. Exfoliant

Employé une fois par semaine, il élimine les cellules mortes, dégage les pores, donne de l'éclat au teint et facilite la pénétration des produits. On opte pour la formule qui nous plaît (exfoliant, gommage, peeling), en choisissant un produit approprié pour le visage ou pour le corps (plus abrasif).

On aime: *Peeling enzymatique Doux satinage*, de Laboratoire Dr Renaud, pour le visage (38,95 $ les 60 ml, en institut; infos: *www.ldrenaud.com*). *Poli corporel avec farine d'avoine et beurre de karité*, de St. Ives (9,99 $ les 226 g, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

5. Hydratant visage

Une peau hydratée est plus souple, plus douce, plus éclatante et d'apparence plus lisse. On choisit une texture qui convient à notre type de peau et, si désiré, une formule contenant des actifs anti-âge, comme l'acide glycolique et les AHA, qui ralentissent le processus de vieillissement de la peau.

On aime: *Émulsion visage Essentielles*, de Vichy (20 $ les 50 ml, aux comptoirs Vichy). *Crème de jour RépaRides Intense FPS 15*, de NeoStrata (68,50 $ les 30 ml).

6. Hydratant corporel

Le corps a aussi besoin d'hydratation. On opte pour un lait ou une crème, selon le degré d'hydratation souhaité, et on l'applique après la douche sur la peau humide.

On aime: *Lotion pour le corps Quench Thérapie*, d'Olay (10,99 $ les 250 ml, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

7. Mascara

Il suffit d'une seule couche de mascara pour agrandir l'oeil et donner de l'éclat et de la profondeur au regard. Selon l'effet désiré, on choisit une formule allongeante ou épaississante et on privilégie les brosses en silicone anti-grumeaux.

On aime: *Mascara Define-A-Lash*, de Maybelline New York (9,99 $, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

8. Pince à épiler

Des sourcils bien dessinés ouvrent le regard et structurent le visage. La pince est aussi pratique pour déloger les poils incarnés. Pour une plus grande précision, on la choisit biseautée.

On aime: *Pince à épiler Slant*, de Tweezerman for Benefit (32 $, chez Sephora et dans certains Pharmaprix; infos: *www.benefitcosmetics.com*).

9. Soin contour des yeux

La peau du contour de l'oeil étant sept fois plus fine que celle du visage, les signes de l'âge y sont visibles beaucoup plus rapidement. On s'arme donc d'un soin spécifique qui, en plus d'hydrater, décongestionne et aide à combattre les petits problèmes (poches, cernes, pattes-d'oie) de cette région sensible.

On aime: *All About Eyes*, de Clinique (37 $ les 15 ml, aux comptoirs Clinique).

Cicatrices
Vergetures
Teint irrégulier

Je me bats toujours avec mon poids et par conséquent, j'ai de larges vergetures qui peuvent être embarrassantes. J'écoutais la télé et j'ai vu une publicité de Bio-Oil. Je l'ai donc essayé et je sens que ma peau est formidable. Je l'ai utilisé pendant les deux mois suivants et graduellement, l'apparence de mes vergetures a commencé à beaucoup s'améliorer. Ça m'a rendue tellement plus heureuse. Depuis que je l'utilise, j'en ai parlé à tout le monde dans ma famille, à mes collègues de travail et à mes amis. Je l'utilise religieusement puisque je sens que ma peau paraît bien. C'est bon de savoir qu'il y a enfin un truc qui fait ce qu'il prétend faire dans les publicités.

Casey Gray

Bio-Oil[MD] est une huile de soins de la peau qui aide à améliorer l'apparence des cicatrices, des vergetures et des teints irréguliers. Elle est aussi fortement efficace pour la peau vieillie et déshydratée. Bio-Oil est un mélange d'huiles naturelles et de vitamines, combinées à l'ingrédient révolutionnaire PurCellin Oil[MC]. Pour de l'information détaillée sur le produit et pour les détails des essais cliniques, veuillez visiter bio-oil.com. Bio-Oil est disponible dans les pharmacies et chez les détaillants sélectionnés. Les résultats vont varier d'un individu à l'autre.

LE PRODUIT POUR CICATRICES ET VERGETURES Nº1 DES VENTES AU CANADA
Nielsen, 2009

LES OPTIONNELS

Ces petits extras ne sont pas essentiels, mais ils sont sans contredit un plus à notre routine beauté!

1. Autobronzant

C'est souvent tout ce qu'il faut pour nous donner bonne mine et nous remonter le moral dans les périodes creuses. On l'étend en couche fine après une bonne exfoliation. Si on craint les bévues, on choisit un autobronzant graduel.

On aime: *Crème délicieuse auto-bronzante*, de Clarins (42 $ les 125 ml, aux comptoirs Clarins). Formule visage et corps.

2. Démaquillant

Si un savon doux enlève les impuretés et le maquillage, il est tout de même préférable d'utiliser un démaquillant pour éliminer efficacement toute trace de maquillage, en particulier les poudres minérales et les produits hydrofuges, difficiles à déloger. On choisit la texture qui nous plaît et on privilégie les formules visage-yeux pour plus de rapidité.

On aime: *Gelée fondante purifiante Le Démaquillant commode*, de R.M. Gattefossé (29 $ les 125 ml, chez Jean Coutu).

3. Fard à joues et bronzeur

Le premier nous donne un air de santé instantané, le second nous fait un beau teint doré sans exposition au soleil ni autobronzant. Pour apporter de l'éclat au teint, on préfère les textures légèrement irisées.

On aime: *Poudre Blush Velours*, de Marcelle (10,75 $ les 3,5 g, en pharmacie). *Poudre minérale de finition ColorStay*, Radieux, de Revlon (15,50 $ les 9 g, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

4. Fond de teint et crème teintée

On les adopte si on souhaite un teint plus uniforme. On choisit le fond de teint pour plus de couvrance et la crème teintée pour un fini diaphane. On recherche une couleur qui se fond parfaitement à celle de notre peau et on privilégie les formules avec FPS pour une plus grande protection.

On aime: *Fond de teint Simply Ageless FPS 22*, de CoverGirl & Olay (19 $ les 12 g, dans les pharmacies et les grandes surfaces). *Hydratant teinté Bienfait Multi-Vital FPS 30*, de Lancôme (58 $ les 50 ml, aux comptoirs Lancôme).

5. Masque visage

Utilisé une fois par semaine, après l'exfoliation, il fournit à notre peau des ingrédients bénéfiques et lui redonne son équilibre. Selon nos besoins et notre type de peau, on utilise un masque purifiant, hydratant, raffermissant, etc.

On aime: *Masque hydratant fine fleur*, de Decléor (48 $ les 50 ml, chez La Baie et Sephora et en institut; infos: ☎ 1-800-363-7284).

6. Revitalisant sans rinçage

C'est un incontournable des chevelures longues et mi-longues et un bon substitut au revitalisant pour les coupes courtes. On l'applique avant la mise en plis sur les cheveux propres et essorés pour les hydrater et les protéger des agressions quotidiennes (fer plat, soleil, etc.).

On aime: *Démêlant Double Soin Triple Nutrition Fructis*, de Garnier (5,79 $ les 150 ml, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

7. Rouge à lèvres et gloss

Dans une teinte neutre (rose, beige) pour le jour et une couleur plus relevée (rouge, bourgogne) pour le soir, ils sont tout indiqués pour peaufiner notre look.

On aime: *Rouge à lèvres Plumpissimo*, de Lise Watier (20 $ ch., aux comptoirs Lise Watier).

COVERGIRL[MD] & OLAY

Mon nouveau miracle en 3 minutes?
Un look du tonnerre…sans lissage!*

LE **NOUVEAU** SÉRUM D'APPRÊT SIMPLY AGELESS
ET LE FOND DE TEINT AVEC LE SÉRUM REGENERIST DE OLAY

Étendez d'abord mon nouveau sérum d'apprêt pour préparer — hydrater et aider à raffermir l'apparence de la peau — puis appliquez mon fond de teint pour couvrir parfaitement les rides et ridules. Sensationnel! Tout le monde se demandera quel est votre secret!

Ellen DeGeneres a l'air tout simplement radieuse avec le Sérum d'apprêt et le fond de teint dans la teinte Ivoire.

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

* En raffermissant l'apparence de la peau et avec des résultats qui ne sont pas comparables à ceux obtenus par intervention chirurgicale

LES PETITS LUXES

Plaisirs à s'offrir ou dépenses superflues? À chacune d'en juger. Si on choisit de s'en passer, voici des substituts pratiques et économiques.

Crayon contour des yeux et ombre à paupières

Les substituts: En appliquant notre mascara, on insiste à la racine des cils pour donner l'illusion d'un trait de crayon et souligner le regard. Pour l'ombre à paupières, il suffit d'utiliser notre fard à joues ou notre bronzeur pour une couleur subtile et un effet bonne mine assuré.

Crème pour les mains et les pieds

Le substitut: On applique notre crème pour le corps en couche épaisse sur nos mains et nos pieds, puis on enfile des gants et des chaussettes de coton, qu'on garde toute la nuit pour favoriser la pénétration des ingrédients nourrissants.

Exfoliant pour les lèvres

Les substituts: On frotte doucement nos lèvres avec une débarbouillette humide ou une brosse à dents aux soies souples. On peut aussi se concocter un gommage maison avec du sucre et de l'huile d'olive.

Masque capillaire

Les substituts: On enduit nos longueurs et nos pointes d'une bonne quantité de revitalisant ou d'huile d'olive ou d'argan, on emprisonne nos cheveux dans une serviette chaude ou un bonnet de douche, on attend une vingtaine de minutes, puis on rince bien.

Sérum anti-âge

Les substituts: Certaines ne peuvent s'en passer alors que d'autres n'en comprennent pas l'utilité. En réalité, on peut très bien sauter cette étape si on utilise un écran solaire, un bon hydratant et un soin contour des yeux tous les jours, et si on exfolie et traite notre peau avec un masque une fois par semaine.

Stop-boutons

Le substitut: On assèche le bouton avec un peu de pâte à dents, on laisse durcir et on rince. On met ensuite quelques gouttes ophtalmiques sur l'inflammation pour diminuer la rougeur.

Système de blanchiment des dents

Le substitut: Un peu de bicarbonate de sodium sur la brosse à dents, et le tour est joué! Bien sûr, cesser de fumer, troquer le vin rouge pour du blanc et diminuer notre consommation de café ne peut pas faire de tort.

Tonique

Le substitut: Les nettoyants et démaquillants sont tellement performants aujourd'hui qu'il n'est plus nécessaire d'utiliser un tonique. Si on aime l'effet rafraîchissant qu'il procure, on peut opter pour une eau micellaire, qui démaquille le visage et les yeux et tonifie en une étape.

QUESTIONS DE CONSERVATION

Comment et combien de temps utiliser nos cosmétiques pour en tirer le meilleur? Voici des réponses aux questions le plus fréquemment posées.

Quelle est la durée de vie des différents produits?

Un produit scellé se conserve généralement trois ans. Une fois ouvert, les données changent.

Savons et shampooings	2 à 3 ans
Crayons yeux et lèvres	1 à 2 ans
Vernis à ongles	1 à 2 ans
Poudres	1 an
Rouges à lèvres	1 an
Fonds de teint	9 à 12 mois
Soins de la peau	9 à 12 mois
Écrans solaires	selon la date de péremption sur l'emballage
Mascaras	1 à 3 mois
Gloss	1 à 3 mois

À quels signes reconnaître un produit impropre à l'usage?

Quand un cosmétique change de couleur, d'odeur et/ou de texture, c'est signe que sa formule est contaminée ou instable (c'est-à-dire inefficace). Alors, si un produit a jauni, sent le rance ou le moisi et se sépare, s'émiette ou suinte, on le jette.

Y a-t-il des risques à utiliser un produit périmé?

Oui. On peut développer des irritations (rougeurs et démangeaisons), sans compter que le produit n'est plus aussi efficace ou agréable à utiliser qu'avant.

Quelles sont les conditions de conservation idéales?

Pour prolonger la durée de nos produits, on les garde à l'abri de la lumière, loin d'une source de chaleur, de préférence dans une pièce dont la température varie entre 18°C et 22°C. La salle de bains peut être appropriée si elle est dotée d'un bon système de ventilation. On évite de laisser des produits indéfiniment dans la douche, lieu privilégié des bactéries.

Comment se débarrasser de nos produits périmés?

En général, les ingrédients utilisés dans les cosmétiques ne sont pas nocifs puisqu'ils sont conçus pour une utilisation directe sur la peau. On peut donc les mettre à la poubelle ou au recyclage. Par contre, s'il s'agit d'un reste de colorant ou de décolorant, mieux vaut l'apporter à notre pharmacien, qui pourra s'en débarrasser de façon adéquate.

Pour éviter de contaminer nos crèmes et nos produits de maquillage, on se lave soigneusement les mains avant l'application et on n'oublie pas de refermer le contenant après utilisation.

Quel format choisir?

Le format pompe est idéal, surtout s'il est doté de la technologie *airless* (sans reprise d'air), car il garde les produits à l'abri de la lumière, de l'air et des bactéries. Les tubes sont aussi à privilégier, bien qu'ils n'empêchent pas l'entrée d'air dans les contenants. Si notre crème préférée est seulement disponible en pot, on utilise une spatule propre pour prélever le produit.

Des dates sur nos petits pots?

Certains produits, régis par la réglementation européenne, présentent un logo illustrant un pot ouvert avec un chiffre suivi de la lettre M pour «mois» (ex.: 12 M). Ce pictogramme indique la période de conservation du produit après son ouverture. D'autres produits, considérés comme des médicaments par Santé Canada (écrans solaires, traitements pour l'acné, etc.), ont une date d'expiration qui désigne la période de conservation du produit scellé.

Pour leur précieuse collaboration, merci à Isabelle Villeneuve, directrice scientifique et responsable de l'innovation pour Laboratoire Dr Renaud, et à Andrée Masson, formatrice nationale pour Decléor, Carita et MD Skincare

On a envie de plus de suggestions de produits? Une sélection d'essentiels classés par gamme de prix est disponible sur *www.coupdepouce.com/essentiel*

Photos: iStockphoto.

UN STYLE DE LONGUE DURÉE,

PEU IMPORTE VOTRE STRUCTURE CAPILLAIRE

Pantene a découvert que le secret d'une coiffure de longue durée se trouve dans la structure capillaire! Ses **nouvelles Solutions beauté personnalisées** offrent désormais quatre nouvelles solutions capillaires, scientifiquement conçues pour quatre structures capillaires uniques, qui vous aident à donner à vos cheveux le style que vous désirez!

OBTENEZ LE LOOK:
ÉLÉGANT, DOUX ET LISSE!

1. Lavez votre chevelure à l'aide du **SHAMPOOING** et du **REVITALISANT FRISOTTÉS À LISSER DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX MOYENS À ÉPAIS** afin de minimiser les frisottis et lui procurer de la douceur.

2. Déposez une petite quantité de **CRÈME DÉFRISANTE ET LISSANTE DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX MOYENS À ÉPAIS** et répartissez-la uniformément dans les cheveux mouillés.

3. Séchez vos cheveux à l'aide d'une grosse brosse plate pour les démêler. Puis, utilisez un fer plat pour les lisser, en recourbant légèrement les pointes.

4. Fixez la coiffure à l'aide du **VAPORISATEUR DÉFRISANT ET LISSANT DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX MOYENS À ÉPAIS**.

SOLUTIONS POUR CHEVEUX MOYENS À ÉPAIS
DE FRISOTTÉS À SOYEUX ET LISSÉS!

Quatre collections sont formulées pour aider à maximiser la douceur, l'hydratation, les fortifier contre les dommages et leur donner un volume naturel.

LE CONSEIL DE JUSTIN:

Pour favoriser l'élimination des frisottis, évitez de brosser vos cheveux lorsqu'ils sont mouillés, puisqu'ils sont alors plus vulnérables aux dommages.

OBTENEZ LE LOOK:
DES BOUCLES MAGNIFIQUES ET BIEN DÉFINIES!

1. Lavez vos cheveux à l'aide du **SHAMPOOING** et du **REVITALISANT SECS À HYDRATER DE LA COLLECTION POUR CHEVEUX BOUCLÉS** afin de les nourrir et d'améliorer le contrôle de l'humidité.

2. Déposez une généreuse quantité de l'**ATOMISATEUR REHAUSSE-BOUCLES DE LA COLLECTION POUR CHEVEUX BOUCLÉS** dans les cheveux mouillés.

3. Séchez vos cheveux à l'aide d'un diffuseur à chaleur moyenne, en les sculptant. Penchez votre tête vers la gauche pour sécher vos cheveux sur ce côté, puis répétez la même étape sur le côté droit. Finalement, renversez la tête, puis sculptez vos cheveux de l'arrière vers l'avant.

4. Vaporisez le **FIXATIF TENUE À EFFET SATINÉ DE LA COLLECTION POUR CHEVEUX BOUCLÉS** pour fixer la coiffure.

COLLECTION POUR CHEVEUX BOUCLÉS
POUR DES BOUCLES BIEN HYDRATÉES ET DÉFINIES!

Conçue pour contrôler les frisottis et protéger les cheveux bouclés contre les dommages.

LE CONSEIL DE JUSTIN:

Pour obtenir des boucles bien définies, évitez de passer les doigts dans vos cheveux et ne brossez ou ne peignez jamais vos boucles.

Que vous ayez des cheveux moyens à épais, fins, bouclés ou colorés, il existe une collection de Pantene spécialement formulée pour vous donner le look que vous souhaitez, peu importe votre structure capillaire. Poursuivez votre lecture afin de découvrir comment vous pouvez obtenir une tenue de longue durée pour le style éblouissant que vous désirez, à l'aide des conseils du styliste expert Justin German de Pantene.

Obtenez un look personnalisé grâce à **Justin German**, styliste de célébrités, expert en coloration et copropriétaire du Shagg Salon. Pour obtenir plus d'idées de styles branchés que vous pouvez créer grâce aux nouvelles Solutions personnalisées de Pantene, visitez le **pantene.ca**.

OBTENEZ LE LOOK:
UNE COUPE AU CARRÉ VOLUMINEUSE!

1. Utilisez le **SHAMPOOING** et le **REVITALISANT PLATS À VOLUMISER DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX FINS** afin de renforcer la structure capillaire et donner du volume à vos cheveux.

2. Déposez une petite quantité de **MOUSSE VOLUME TRIPLE ACTION DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX FINS** dans les cheveux mouillés, puis appliquez un peu de **GEL SOULÈVE-RACINE DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX FINS** au sommet de la tête.

3. Séchez vos cheveux à l'aide d'une brosse ronde, à partir du dessous. Séchez d'abord chaque côté de la tête, puis le dessus.

4. Pour une tenue maximale, vaporisez votre chevelure avec le **FIXATIF VOLUME DURABLE DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX FINS**.

SOLUTIONS POUR CHEVEUX FINS
DE PLATS À PLEIN DE CORPS ET VOLUMINEUX!

Procurent un volume ultra-léger plein de corps et d'éclat aux cheveux fins, revitalisent en profondeur les cheveux secs et fortifient les cheveux fragiles contre les dommages.

LE CONSEIL DE JUSTIN:

Utilisez des rouleaux au sommet de la tête pour ajouter du volume, vaporisez-les à l'aide du GEL SOULÈVE-RACINE DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX FINS, puis retirez-les une fois le gel séché.

OBTENEZ LE LOOK:
POUR DES CHEVEUX ONDULÉS DOUX ET PLEIN DE CORPS!

1. Lavez et revitalisez vos cheveux à l'aide des formules Éclat pro-couleur, Volume pro-couleur ou Douceur pro-couleur des **SOLUTIONS POUR CHEVEUX COLORÉS**.

2. Choisissez un produit coiffant (mousse, gel ou crème) des collections pour cheveux fins, moyens à épais ou bouclés.

3. Renversez la tête pour sécher vos cheveux et leur donner du corps et du volume, puis utilisez une grosse brosse plate pour les démêler.

4. Retouchez les pointes à l'aide d'un fer à friser à gros baril. Ébouriffez vos cheveux.

5. Terminez avec un fixatif des collections pour cheveux fins, moyens à épais ou bouclés.

SOLUTIONS POUR CHEVEUX COLORÉS
AIDENT À MAINTENIR UNE COULEUR ÉCLATANTE

Aident à protéger les cheveux colorés et leur redonne de la brillance, avec des collections qui procurent aux cheveux du volume ou qui les revitalisent en profondeur.

LE CONSEIL DE JUSTIN:

Utilisez le **TRAITEMENT NOURRISSANT COLORÉS DES SOLUTIONS POUR CHEVEUX COLORÉS** une fois par semaine pour rehausser la couleur de vos cheveux, en rétablir l'humidité et conserver leur brillance.

PANTENE PRO-V

Magasiner avec une styliste

Choisir une robe adaptée à notre silhouette tient parfois du casse-tête. C'est pourquoi notre lectrice a fait appel à notre styliste pour lui donner des conseils.

Winnie Thomas
35 ans
Agente d'administration
Taille: 5 pi 2 po
Taille de vêtements:
14 (pantalon), G (haut)

Winnie a adopté une routine vestimentaire hyper simple: jean et t-shirt. Mère monoparentale d'une fillette de 2 ans, elle n'a pas le temps d'agencer des vêtements le matin. Mais elle se dit qu'une robe, c'est simple à enfiler et tellement plus féminin au bureau! Cependant, elle n'a que des robes noires dans sa garde-robe. Le noir, qui affine la silhouette... Il faut oublier cette vieille théorie et oser la couleur! L'avis de notre styliste lui sera précieux, car Winnie veut savoir quelles tendances elle peut adopter: les motifs, les coupes, la longueur, les accessoires comme les ceintures. Une séance de magasinage guidée par notre styliste l'éclairera assurément.

La mission de notre styliste:

Trouver pour Winnie...

- une tenue à la fois chic et décontractée pour le bureau.
- une robe de couleur qui convient à sa silhouette à la taille peu définie.

L'essayage

©2010 P&G

8 h ▸ 16 h ▸ 20 h

votre volume surmontera-t-il l'épreuve du fiasco de 16 h?

Le NOUVEAU Pantene personnalisé. Le système Cheveux plats à volumiser.*
Mettez-le à l'épreuve et voyez votre volume durer toute la journée. Pantene a découvert que les cheveux fins ont jusqu'à 50 % moins de protéines.** Alors Pantene a conçu un système sur mesure qui donne à vos cheveux la capacité d'AVOIR UNE TENUE AVEC PLUS DE CORPS ET DE GARDER LEUR AMPLEUR PLUS LONGTEMPS.†

* Pour du volume qui dure toute la journée : shampooing et revitalisant Cheveux plats à volumiser, gel soulève-racine en atomiseur et fixatif Volume durable.
** vs cheveux épais.
† Système vs shampooing et revitalisant.

PANTENE PRO-V

METTEZ-LE À L'ÉPREUVE

Trouvez vos solutions à pantene.ca

Les conseils

- Courte et droite, la veste en denim affine la taille et allonge la silhouette. Un bon vêtement passe-partout à avoir dans sa garde-robe!
- La robe, cintrée en nid-d'abeilles, est très confortable. Elle affine la taille en camouflant les rondeurs de Winnie. La coupe droite et la longueur au genou allongent sa silhouette. Plus longue, elle ferait paraître Winnie plus petite; plus courte, elle lui donnerait une allure trop jeune en raison de sa petite taille.
- Dans les mêmes tons que la robe, le large bracelet doré et les sandales à motif de reptile ajoutent du punch à l'ensemble.
- Notre styliste a misé sur des motifs doux. Le mariage de beige, de pêche et de vert mousse convient parfaitement au teint de Winnie. Avec sa silhouette, elle gagne à éviter les couleurs contrastantes et les motifs très gros ou très petits.

«Quand j'ai mis la robe, je me suis dit: Wow!»

Stylisme: Catherine Théroux. Photos: Marie-Claude Hamel (Winnie); Transcontinental Transmédia (vêtements). Maquillage et coiffure: Amélie Bruneau-Longpré (Agence Gloss), mise en plis avec les produits TREsemmé.

Les vêtements que porte Winnie proviennent de chez Mexx et les chaussures, de chez Winners (Place Montréal Trust).

Pour obtenir ce look

Robe en coton (34,50 $, chez Old Navy; TP-TTG).

Veste en coton et élasthanne (Second, 135 $; TP-TG).

Chaussures en cuir (110 $, chez FeetFirst).

Pour les infos shopping, voir page 204

Vous aimeriez magasiner avec notre styliste? Rendez-vous sur *www.coupdepouce.com* et remplissez notre formulaire d'inscription.

PLACE MONTRÉAL TRUST

Notre lectrice a reçu une carte-cadeau d'une valeur de 250 $ de la Place Montréal Trust. Merci à ce partenaire pour sa précieuse collaboration.

©2010 P&G

9 h ▸ 21 h ▸ 9 h

votre look lisse survivra-t-il à l'épreuve du jour 2?

Le NOUVEAU Pantene personnalisé. Le système Cheveux frisottés à lisser.*
Mettez-le à l'épreuve pour que votre look lisse dure une deuxième journée! Pantene a découvert que les cheveux moyens à épais absorbent jusqu'à 40 % plus d'humidité** et pouf! bonjour les frisottis! Alors Pantene a conçu un système sur mesure qui AIDE À EMPRISONNER L'HYDRATATION ETÀ REPOUSSER L'HUMIDITÉ.

* Pour des cheveux lisses la deuxième journée : shampooing et revitalisant Cheveux frisottés à lisser, crème défrisante et lissante, et fixatif anti-humidité en aérosol.
** vs cheveux fins

PANTENE PRO-V

METTEZ-LE À L'ÉPREUVE

Trouvez vos solutions à pantene.ca

CANADA
Fier commanditaire
de Hockey Canada
ÇA C'EST DU SPORT !
avec une TOUCHE FÉMININE
Pas surprenant que **Jennifer Botterill** ait remporté trois médailles d'or olympiques consécutives. C'est une solide adversaire. Voilà pourquoi elle se fie à **Secret Action thérapeutique* Sport** pour une protection contre les odeurs et la moiteur, preuves cliniques à l'appui. Plus votre effort est intense, plus son action est intense.
Secret
THÉRAPEUT
SP
Secret
ACTION
THÉRAPEUTIQUE
SPORT
Antisudorifique
Secret®
*éprouvé en clinique
©2010 P&G. Marque officielle de Hockey Canada

Du style au travail

Trois femmes de carrière, trois profils, trois styles qui affichent une belle assurance tout en respectant chaque personnalité.

Stylisme: Catherine Théroux. Photos: Marc Montplaisir, assisté de Martin Reis (lectrices); Transcontinental Transmédia (vêtements et accessoires). Maquillage et coiffure: Marion Parisien.

Catherine Langlois

Enseignante au secondaire

Énergique et vive, cette jeune femme de 29 ans a ce qu'il faut pour motiver les élèves les plus réfractaires aux études! Très cool, mais surtout très professionnelle, elle souhaite afficher ces deux aspects de son approche.

Code vestimentaire
CONFORTABLE
Un style qui laisse libre cours aux mouvements et qui se distingue de celui des jeunes tout en étant accessible.

Tunique en coton, viscose et nylon (Vero Moda, 59 $; TP-G). **Blouson** en coton, polyester et élasthanne (50 $, chez Reitmans; 3-15). **Ceinture** en cuir (Landes, 65 $; P-TG). **Boucles d'oreilles** en bois, métal et plastique (Zoé Accessoires, 15 $). **Bracelet** en résine et bois (Boa, 30 $). **Bague** en métal et plastique (7,99 $, chez Aldo Accessoires). **Legging** en coton et élasthanne (32 $, chez American Apparel; TP-TG). **Bottes** en cuir synthétique (99,99 $, chez Spring). **Sac** en cuir synthétique (Hilary Radley, 100 $).

Décontractée

Pull en viscose (Turnover, 115 $; TP-TG).
Veste en acrylique (56 $, chez Reitmans; P-TG).
Pantalon en coton (85 $, chez Banana Republic; 0-14).
Collier en plastique avec fleur en coton (16,99 $, chez Winners).
Collier en coton (Spanner, 25 $).
Casquette en polyester et acrylique (10 $, chez Le Grenier).
Ballerines en coton (44,50 $, chez Gap).

Pull en viscose et polyamide (Esprit, 79,50 $; TP-TG).
Veste en viscose et acrylique (50 $, chez Reitmans; TP-TG).
Pantacourt en polyester, rayonne et élasthanne (17,98 $, chez L'Aubainerie; 2-18).
Ceinture en cuir synthétique (Spanner, 29 $).
Collier en plastique, métal et bois (Zoé Accessoires, 26 $).
Ballerines en suède avec fleur en cuir (70 $, chez Aldo).

Pull en viscose et élasthanne (20 $, chez Smart Set; TP-TG).
Veste en coton (48 $, chez Smart Set; TP-TG).
Jean en coton (42,90 $, chez Dynamite; 24-31).
Collier en étain, pierres, verre et bois (Stella, 66 $).
Bague en métal (Zoé Accessoires, 16 $).
Escarpins en coton satiné (Hush Puppies, 110 $).

Camisole en coton (55 $, chez Banana Republic; TP-TG).
Chemisier en coton (54,50 $, chez Gap; TP-TG).
Jean en coton et élasthanne (Second, 110 $; 24-34).
Écharpe en laine (Spanner, 59 $).
Ceinture rivetée en cuir (Turnover, 90 $; P-TG).
Bracelets en résine et métal (Zoé Accessoires, 12,50 $ ch.).
Chaussures en cuir (89,99 $, chez Globo).

Trucs de pro

- On privilégie les matières extensibles. Attention, toutefois, aux leggings très moulants: on les porte comme un collant et non comme un pantalon.
- Pour des looks plus dynamiques, on joue les superpositions.
- On choisit des chaussures confortables: bottes plates, ballerines, escarpins à petits talons ou à semelles légèrement compensées.

Marie St-Aubin

Entrepreneure

À la tête de MSA, sa compagnie de distribution de produits dérivés et de vêtements corporatifs, cette femme de 49 ans est appelée à rencontrer des clients potentiels plusieurs fois par semaine.

Robe en rayonne, nylon, polyester et élasthanne (129 $, chez Cassis; 0-16). **Chemisier** en coton, nylon et élasthanne (59 $, chez Cassis; TP-TG). **Ceinture** en cuir synthétique et élastique (Spanner, 29 $; TP-TTG). **Boucles d'oreilles** en inox et étain (Stella, 17 $). **Bague** en métal (Zoé Accessoires, 10 $). **Collant** en nylon microfibre et élasthanne (Mondor, 15 $; P-TG). **Escarpins** en cuir synthétique (39,99 $, chez Payless ShoeSource). **Sac** en cuir synthétique (KGB, 80 $).

Code vestimentaire

BON CHIC, BON GENRE

Ce style combine élégance et professionnalisme, et offre une solution de rechange au tailleur.

Classique

Cache-coeur en acrylique, coton et nylon, et camisole en nylon et élasthanne (40 $ et 18 $, chez Reitmans; TP-TG).
Veste et jupe en polyester, viscose, acrylique et laine (Esprit, 199,50 $ et 119,50 $; 0-14).
Collier en métal et plastique (Conrad C, 40 $).
Bracelet en métal (Boa, 40 $).
Escarpins en microsuède (49,99 $, chez Spring).

Chemisier en coton (39,99 $, chez Sears; TTP-TG).
Veste en polyester et élasthanne (34 $, chez Reitmans; TP-TG).
Jupe en coton, polyester et élasthanne (Dinh Bà Design, 130 $; TP-G).
Ceinture en cuir synthétique (Conrad C, 35 $; P-TG).
Bague en métal et cristal Swarovski (Micalla, 25 $).
Escarpins en suède (Ecco, 170 $).

Chemisier avec encolure de style jabot, en coton, polyester et élasthanne (Vero Moda, 39 $; TP-G).
Veste et pantalon en polyester, laine et viscose (Esprit, 169,50 $ et 99,50 $; 0-14).
Ceinture en cuir (Landes, 20 $; P-TG).
Boucles d'oreilles en verre, plastique et étain (Stella, 23 $).
Escarpins en cuir (Geox, 160 $).

Blouse en soie (Spanner, 179 $; 2-18).
Veste en tweed (Kensie, 128 $; TP-TG).
Pantalon en polyester, viscose et élasthanne (69,50 $, chez Gap; 0-16).
Collier en pierres, verre et bois (Stella, 79 $).
Bottillons en suède (Geox, 180 $).

Trucs de pro

- On évite les jupes très courtes: on les choisit au genou ou juste au-dessus. Pour le pantalon, on opte pour une coupe droite, jamais trop ajustée.
- À fuir: les teintes criardes et les tissus ou appliques très brillants. Si on joue la couleur, on le fait avec modération, en jumelant un haut voyant à un morceau neutre (noir, gris, blanc). En se limitant à trois couleurs, on risque moins de tomber dans la surcharge.
- Les mélanges de textures et de motifs ajoutent une touche de style tout en étant discrets (rayures fines, motifs écossais, tweed, surpiqûres, bouton original, applique de dentelle).
- Pour nos vestes, on privilégie les doublures fines et souples en fibres naturelles (coton et soie), car elles respirent, contrairement aux doublures synthétiques (acétate et polyester).
- On opte pour des matières qui ne se froissent pas facilement: des fibres naturelles (soie, laine, coton, lin, chanvre, bambou) jumelées à des fibres synthétiques (viscose, acétate, polyester, polyamide, acrylique, élasthanne).
- Les vêtements classiques peuvent être conservés longtemps. On mise donc sur la qualité.

Karine Cloutier

Directrice d'un organisme sans but lucratif

Ses expériences en tant que coopérante l'ont préparée à assumer la fonction de directrice générale d'Aide internationale pour l'enfance, un organisme qui vient en aide aux enfants victimes d'exploitation par le travail. Pour faire connaître la mission de l'organisme, cette professionnelle de 34 ans est appelée à parler devant des groupes et à rencontrer une multitude de gens aux horizons divers.

Code vestimentaire
PROFESSIONNEL

Karine a besoin de vêtements qui lui donnent une certaine prestance sans exclure son côté créatif. Ce look moderne et professionnel passe partout sans être strict.

Tunique en viscose et élasthanne (79,99 $, chez Marie Claire; P-TG). **Jupe** en polyester et rayonne (49,99 $, chez Marie Claire; 5-13). **Boucles d'oreilles** en verre et étain (Stella, 23 $). **Bracelets** en métal et cristal Swarovski (Micalla, 35 $ pour 3). **Bague** en métal (Zoé Accessoires, 24 $). **Collant** en nylon microfibre et élasthanne (Mondor, 10 $; P-TG). **Bottes** en cuir (230 $, chez Feetfirst). **Sac** en cuir synthétique (KGB, 60 $).

Contemporaine

Blouse en soie et coton (Esprit, 69,50 $; TP-TG).
Veste en polyester et coton (34,90 $, chez Dynamite; TP-G).
Jupe en polyester et rayonne (49,99 $, chez Marie Claire; 5-13).
Boucles d'oreilles en métal et cristaux (Micalla, 25 $).
Escarpins en cuir et suède (59,99 $, chez Sears).

Pull en rayonne et élasthanne (Eve Gravel, 114 $; TP-G).
Blouson en polyester (Conrad C, 185 $; 2-18).
Pantalon en rayonne, polyester, nylon et élasthanne (40 $, chez Reitmans; 3-15).
Collier en verre, nacre et étain (Stella, 34 $).
Bracelets en métal et coquillage (Boa, 35 $ pour 2).
Bottillons en suède (69,99 $, chez Globo).

Camisole en rayonne et nylon (30 $, chez Reitmans; TP-TG).
Veste en laine, nylon, élasthanne et soie (189 $, chez Cassis; 2-16).
Pantalon-legging en viscose, coton et élasthanne (Esprit, 99,50 $; 0-14).
Collier en acier et PVC (Stella, 38 $).
Bottes longueur genou en cuir (230 $, chez Feetfirst).

Haut sans manches en polyester (Michael, Michael Kors, 165 $; 0-16).
Veste en laine, viscose, polyester et cachemire (124 $, chez Banana Republic; TP-TG).
Pantalon bouffant en polyester, rayonne et élasthanne (Spanner, 129 $; 2-18).
Bague en métal (Zoé Accessoires, 30 $).
Chaussures en cuir (130 $, chez Feetfirst).

Trucs de pro

- On opte pour des vêtements polyvalents qui nous permettent de multiplier les looks. On donne du punch à notre tenue avec des accessoires audacieux: sac à main coloré, bague voyante, collier texturé, boucles d'oreilles scintillantes, etc.
- Même si on n'a pas de code vestimentaire établi, on évite les vêtements trop sexy, les décolletés plongeants et les vêtements trop ajustés: on veut une tenue qui nous mette en valeur et non des vêtements qui nous éclipseraient en attirant toute l'attention.
- On peut se permettre quelques morceaux tendance de la saison en les associant à des couleurs, des matières et des coupes classiques: un détail clouté ou riveté, un pantalon légèrement bouffant à la cheville dans une teinte sobre, un blouson de cuir coloré porté sur un ensemble noir, etc.

Pour les infos shopping, voir page 204

©2010 P&G Tampax est une marque déposée

Déjouez Dame Nature

TAMPAX

Serena Williams fait confiance au tampon **TAMPAX PEARL®** avec un applicateur en plastique et la protection **FormFit.™** Il se dilate **pour mieux épouser la forme de votre corps et arrêter plus de fuites*.**

TAMPAX.CA

*VS L'AUTRE MARQUE POPULAIRE

Les beaux sacs de l'automne

Pour transporter nos essentiels et bien plus encore, 15 sacs passe-partout qui ne manquent pas de style!

1. **En cuir synthétique et tissu, avec quatre pochettes internes** (Hilary Radley, 80 $).
2. **En cuir synthétique, avec bandoulière amovible et pochette pour ordinateur portable** (Joanel, 100 $).
3. **En cuir synthétique** (Chocolate, 80 $).

Un sac parfait, c'est quoi? Nos conseils pour s'assurer de faire un bon achat sur *www.coupdepouce.com/sac*

Stylisme: Kahdy Tamadinda. Photos: Transcontinental Transmédia.

beaux sacs

4. **En cuir synthétique** (Nobia X-cessories, 40 $).

5. **En cuir synthétique** (Guess, 140 $).

6. **En cuir synthétique** (Foxy Jeans, 55 $).

7. **En cuir synthétique, avec pochette à maquillage** (Relic, 60 $, chez Sears).

8. **En cuir synthétique, avec pochette à maquillage** (Ecco, 125 $).

9. **En cuir synthétique, avec pochettes pour cartes** (La Diva, 75 $).

aravon

Utilisant le confort conçu par new balance

Tess

de la collection Traversa

Une chaussure confortable et pratique
pour la vie de tous les jours.

Semelle extérieure flexible avec profil bas.
Semelle amovible anti-microbienne.
Tige cuir pleine fleur et cuir verni.

Chaussures Maxime
3671 Boul. Bécancour
Bécancour Québec G9H 3W7
819 298-2498

Génération Confort
876 Boul. Curé-Labelle
Blainville Québec J7C2K9
450 430-0668

Rodrigue Le Bottier
280 rue Racine Est
Chicoutimi Québec G7H1S6
418-543-8538

Savard Ortho Confort
4727 Boul de la Rive-Sud
Lévis Québec G6W1H5
418 833-6381

J.E Hanger
5545 rue St-Jacques Ouest
Montréal Québec H4A 2E3
514 489-8213

New Balance Montréal
677 Ste-Catherine Ouest
Montréal Québec H3B5K4
514 844-2777

Tony Pappas
1822 Ave Mont-Royal Est
Montréal Québec H2H 1J1
514 521-0820

Laboratoire Jean-Marc Ross
720 rue de St-Jovite
Mont-Tremblant Québec J8E3J8
819-425-9640

Savard Ortho Confort
1350 Cyrille-Duquet
Québec Québec G1N 2E5
418-681-6381

Chaussures Villeneuve
123 Boul. Industriel
Repentigny Québec J6A7K4
450-581-0140

Chaussures Fillion Sports
200 Avenue Rouleau
Rimouski Québec G5L5S9
418-723-3425

Chaussures Fillion Sports
424 rue Lafontaine
Rivière-du-Loup Québec G5R 3B7
418 863-5151

Savard Ortho Confort
98,rue Amyot
Rivière-du-LoupQuébec G5R3G3
418 663-6381

Chaussures Fillion Sports
648 rue Taché
St-Pascal Québec G0L 3Y0
418 492-6410

Savard Ortho Confort
3000 Boul. St-Jean
Trois-Rivières Québec G9B 2M9
819 376-5383

Clinique et Laboratoire d'Orthèses
118 Avenue St-Charles
Vaudreuil-Dorion Québec J7V 2K6
450 218-2092

Chaussures Le Dépôt
501 rue de l'Église
Verdun Québec H4G 2M7
514 768-0642

Foot Solutions
368 Avenue Victoria
Westmount Québec H3Z 2N4
514 564-3668

aravonshoes.com

beaux sacs

10. En cuir synthétique verni (KGB Studio, 45 $).

11. En cuir synthétique et métal (David Jones, 75 $).

12. En cuir synthétique (Co-lab by Christopher Kon, 108 $).

13. En cuir synthétique, avec bandoulière amovible (Chocolate, 70 $).

14. En cuir synthétique, avec bandoulière amovible (Miss Caprice, 88 $).

15. En cuir synthétique (Joanel, 85 $).

Pour les infos shopping, voir page 204

jms MD

JUST MY SIZE

Le confort j'adore!

« Je n'arrivais jamais à trouver des sous-vêtements dans lesquels je me sentais bien et qui convenaient à mes courbes. Puis, j'ai découvert les **nouveaux Just My Size**MD, conçus juste pour moi. Ils avantagent ma silhouette afin d'être belle et bien dans ma peau. »

JMS EST MAINTENANT OFFERT CHEZ

Walmart

Économisez plus. Vivez mieux.

Claire - experte Clearblue

Si précis... vous indique combien de semaines.

Le test de grossesse Clearblue Digital avec indicateur de conception est le seul à vous confirmer doublement ce qui en est. Non seulement vous dit-il si vous êtes enceinte, mais il vous indique aussi quand la conception a eu lieu.

*Le mot « semaine » est utilisé pour l'illustration seulement.

www.clearblue.com

Rassurant, au bon moment.

Santé Vitalité

Santé

En vrac
123

5 sandwichs vraiment santé!
126

Vitalité

C'est mon sport...
... le soccer
133

Comment choisir son gym?
135

Nous avons appris des meilleurs

pour vous donner à vous et à votre bébé notre meilleur

IL N'Y A RIEN COMME LE LAIT MATERNEL. ET IL N'Y A RIEN COMME BON DÉPART[MD] PROBIOTIQUE – LA SEULE PRÉPARATION QUI OFFRE À BÉBÉ LA COMBINAISON SUIVANTE:

Des cultures naturelles probiotiques

SEULE la préparation Bon Départ[MD] Probiotique contient de la *Bifidobacterium lactis (B. lactis)* – un probiotique contribuant à la santé de la flore du tube digestif de bébé*. Les experts sont d'accord: les bifidobactéries, comme la *B. lactis*, sont des éléments protecteurs qui se trouvent naturellement dans le lait maternel[1,2].

Des oméga 3 et des oméga 6

Des éléments nutritifs présents naturellement dans le lait maternel – Des DHA et ARA (oméga 3 et des oméga 6) sont ajoutés à la préparation Bon Départ[MD] Probiotique pour favoriser le développement normal du cerveau, des yeux et du système nerveux de votre bébé.

Un risque réduit de réactions allergiques

Contrairement à d'autres préparations d'usage courant destinées aux bébés nés à terme et en santé, la préparation Bon Départ[MD] ne contient pas de protéines entières de lait, et peut donc réduire la possibilité d'une réaction allergique causée par de telles protéines†.

Facile à digérer‡

SEULE la préparation Bon Départ[MD] est faite à 100 % de protéines de lactosérum et bénéficie d'un procédé breveté unique qui permet de réduire partiellement ces protéines en particules plus petites, ce qui la rend facile à digérer‡.

Le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé. *Chaque biberon de 100 ml (3 oz liq.) contient 130 millions de *B. lactis*. † Ne pas utiliser dans le traitement de l'allergie aux protéines de lait de vache. Il faut éviter toutes les sources de protéines entières de lait. ‡ Toutes les préparations pour nourrissons sont conçues pour être faciles à digérer.
1. Gueimonde M., et coll. *Neonatology* 2007;92:64–6. 2. Martin R et coll. *Appl Environ Microbiol* 2009;75:965-9.
BON DÉPART est une marque déposée de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse.

Demandez un échantillon à votre médecin.

Un Bon Départ pour être sur la bonne voie toute la vie.[MC]

par Marie **Breton,** Martine **Côté** *et* Julie **Roy**

Illustration: Philippe Germain. Photos: iStockphoto.

POURQUOI faut-il ÉVITER L'ALCOOL quand on prend des ANTIBIOTIQUES?

Selon Hélène Marier, pharmacienne, cela n'est pas strictement défendu, sauf dans le cas d'un antibiotique bien précis, le métronidazole, connu sous le nom de Flagyl. «Ça provoquerait des vomissements», explique la pharmacienne.

Cela dit, on gagne à réduire notre consommation d'alcool. Le principal effet secondaire des antibiotiques, c'est qu'ils irritent l'estomac. Comme l'alcool est aussi un irritant, en combinant les deux, on risque d'irriter notre estomac deux fois plus. On risque aussi de surcharger notre foie. «C'est le foie qui métabolise les antibiotiques et l'alcool. Si on le surcharge, on risque d'être doublement fatiguée à un moment où on a besoin de toute notre énergie», explique Mme Marier.

Et finalement, non, contrairement à la croyance populaire, l'alcool ne réduit pas l'effet des antibiotiques. Alors, qu'on ait choisi de prendre un petit verre ou pas, «on ne saute pas la prise d'un comprimé et on suit le traitement antibiotique au complet», conclut la pharmacienne. MC

Bonne NOUVELLE... AU FÉMININ

Les traitements pour infections à levures sont souvent complexes à administrer et un brin désagréables. Bonne nouvelle: Canesten vient de mettre en marché un médicament par voie orale à prise unique pour traiter ces infections. On peut se procurer CanesOral sans ordonnance, en le demandant au pharmacien, qui nous dira si le traitement nous convient. Les contre-indications sont les mêmes qu'avec un traitement conventionnel, et le coût est légèrement plus élevé que celui d'un traitement non générique en crème. *www.canesoral.ca* JR

Consommons-nous ASSEZ DE produits laitiers?

Faut-il le rappeler, le lait apporte du calcium, du magnésium, du phosphore, du potassium, du sélénium et du zinc, des vitamines A et D et plusieurs vitamines B (acide folique, niacine, acide pantothénique, riboflavine, vitamine B_6, vitamine B_{12} et thiamine). Fabriqués à partir du lait, le yogourt et le fromage renferment la plupart de ces nutriments.

On ne consomme pas suffisamment de produits laitiers pour des raisons personnelles ou médicales? D'autres combinaisons d'aliments santé pourraient permettre d'atteindre nos objectifs nutritionnels; toutefois, il serait prudent de demander conseil à notre médecin de famille ou à une diététiste.

Voici le nombre de portions quotidiennes d'aliments du groupe Lait et substituts recommandées par le *Guide alimentaire canadien*.

2 à 8 ans	2
9 à 18 ans	3-4
19 à 50 ans	2
51 ans et plus	3

Une portion de Lait et substituts, c'est...

- 1 t (250 ml) de lait, de lait au chocolat ou de babeurre
- 1/3 t (25 g ou 80 ml) de poudre de lait
- 1/2 t (125 ml) de lait évaporé en boîte
- 3/4 t (175 g) de yogourt ou de kéfir (À noter: plusieurs contenants de yogourt en format individuel font 100 g et non 175 g; on en tient compte dans le calcul de nos portions.)
- 200 ml de yogourt à boire
- 1/2 t (125 ml) de pouding au lait
- 1 1/2 oz (50 g) de fromage (environ la taille de deux ou trois dominos)

On privilégie...

- le lait écrémé ou à 1 ou 2 % de matières grasses (M.G.)
- le babeurre
- le yogourt à 2 % ou moins de M.G.
- le fromage cottage ou le quark
- les autres fromages à moins de 15 à 20 % de M.G.

À l'épicerie...

Mieux vaut opter pour les produits laitiers qui fournissent, par portion, au moins 10 % de la valeur quotidienne (VQ) en calcium. Le tableau nutritionnel sur l'étiquette des contenants de lait, de yogourt et de fromage nous renseignera à ce sujet. MB

BOUGER pour une CAUSE

L'idée de courir le marathon de la Grande Muraille de Chine ou de faire le chemin de Compostelle pour une bonne cause nous allume? Pourquoi ne pas s'inscrire à l'un ou l'autre des voyages sportifs du programme ArthroAction, créé par la Société de l'arthrite? On amasse un montant d'argent fixé par l'organisme et on se met à l'entraînement. Pour nous aider à atteindre notre but, on bénéficie d'une formation sur la collecte de fonds, des services d'un entraîneur personnel et l'organisme gère pour nous l'organisation du voyage (vol, hôtel, etc.). On est modérément sportive? Des randonnées de 5 ou 10 km, entre autres à Disney World, en Floride, ou en Grèce sont aussi possibles. 60 % de l'argent récolté par les participants va à la recherche sur l'arthrite, le reste est consacré aux frais de voyage. *www.arthroaction.ca* MC

TROUS DE mémoire: quoi surveiller?

Pour Martine Simard, neuropsychologue et chercheuse spécialisée dans les troubles neurodégénératifs à l'Université Laval, la fréquence et la sévérité sont de bons critères pour évaluer nos petits oublis.

Trois situations dont on peut rire:

- Ne plus se rappeler où on a rangé le couteau électrique qu'on utilise deux fois par année.
- Oublier le nom d'une personne qu'on vient de nous présenter, surtout dans une soirée où on rencontre dix nouvelles personnes!
- Se rendre à la cuisine et ne plus se souvenir de ce qu'on allait y chercher! Ces «fuites d'idées» sont courantes, surtout quand on est stressée ou fatiguée.

Trois situations plus inquiétantes:

- Ne plus se souvenir de l'endroit où on a rangé notre brosse à dents.
- Oublier fréquemment et plusieurs fois par jour des informations de base comme notre adresse ou l'endroit où on a garé notre voiture.
- S'apercevoir qu'on a rangé des objets usuels dans des endroits inhabituels (le dentifrice dans le frigo, par exemple).

Martine Simard rappelle qu'on doit d'abord confier nos inquiétudes à notre médecin de famille, qui ordonnera un bilan de santé complet, car certains problèmes de santé comme les troubles de la thyroïde, l'anémie ou une déficience en vitamine B_{12} peuvent rendre la mémoire moins efficace. MC

Envie de BOUGER À LA MAISON?

On se rend sur coupdepouce.com, où l'on trouvera trois vidéos d'exercices à saveur latino offerts par la championne olympique Nathalie Lambert.
www.coupdepouce.com/exercice

TROIS bons BOUQUINS SANTÉ

Pour s'inspirer: Dans *Pétales de vie*, 12 femmes confrontées au cancer du sein nous racontent comment elles ont surmonté la maladie. On y retrouve aussi les conseils d'une psychologue ainsi que des témoignages de personnalités connues touchées par le cancer (par Anick Lapratte et Sylvie Ouellet, Le Dauphin Blanc, 2010, 285 p., 24,95 $; pour chaque livre vendu, une contribution est versée à la Fondation du cancer du sein du Québec).

Pour prévenir et agir: Enfin, une encyclopédie familiale 100 % québécoise... et un bouquin fort complet où l'on retrouve des illustrations pratiques et des tableaux informatifs très clairs. On aime beaucoup le répertoire des symptômes, qui permet de diagnostiquer le problème de santé qui nous afflige et nous indique si on doit consulter rapidement. À garder sous la main (*Encyclopédie familiale de la santé*, Québec Amérique Référence, 2010, 608 p., 39,95 $).

Pour comprendre: L'auteur, Angelo Tremblay, dont les recherches ont fait l'objet de centaines de publications scientifiques, est une sommité dans le domaine de l'obésité. Pourtant, dans ce livre grand public, il aborde la gestion du poids de façon très accessible et réussit à nous donner de meilleurs outils pour contrôler notre poids. Après avoir lu ce livre, on n'aura plus jamais envie de faire une diète de melon d'eau pendant une semaine! (*Prenez le contrôle de votre appétit... et de votre poids*, par Angelo Tremblay, Les Éditions de l'Homme, 2010, 205 p., 22,95 $.) JR

Illustration: Philippe Germain. Photo: iStockphoto.

VITALICIOUS®

Vital et Délicieux

100 CALORIES DÉLICIEUSES®
VITAL ET DÉLICIEUX
VITAMUFFIN®
VitaTops®
Extra chocolaté

Chaque produit Vitalicieux comprend :

100 Calories	4-10 g de fibres	0-2,5 g de lipides	3-5 g de protéines

Un équilibre parfait entre plaisir, nutrition et calories. Les VitaTops et les VitaMuffins répondent délicieusement à vos besoins en matière de mode de vie sain, de gestion de poids et de contrôle des portions... Et ils le font tout naturellement!

Dans l'allée des déjeuners surgelés | provigo | maxi | Loblaws | IGA

Pur plaisir riche en éléments nutritifs et pauvre en calories[MC]

5 sandwichs vraiment santé!

Vite faits et pratiques, les sandwichs règnent dans les boîtes à lunch. En voici qui comprennent des aliments des quatre groupes pour un max d'énergie et de nutriments.

par Marie **Breton,** ***diététiste***

Pour un repas vraiment complet, il suffit d'y ajouter les accompagnements suggérés.

Un heureux mariage de textures et de saveurs!

Panini au poulet croustillant

- 1 panini coupé en deux
- 1 tranche de prosciutto (ou de bacon)
- 2 c. à tab (30 ml) de fromage de chèvre mou
- 1 morceau de tomate séchée conservée dans l'huile, haché
- 1 escalope de poulet (ou de dindon) grillée d'environ 2 oz (60 g)
- 1/3 t (80 ml) de roquette

Placer la tranche de prosciutto entre deux feuilles d'essuie-tout et la cuire au four à micro-ondes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante (env. 1 minute). Garnir un côté du panini avec le fromage de chèvre et la tomate séchée, puis étendre le poulet, le prosciutto et la roquette. Fermer le sandwich.

Par panini: 315 calories, 33 g de protéines, 9 g de matières grasses, 25 g de glucides, 2 g de fibres.
Pour compléter: une salade de chou (1 t/250 ml) et une boisson au soya enrichie (250 ml).

Portions des groupes alimentaires

	Sandwich seulement	Avec l'accompagnement suggéré
Légumes et fruits	1	2
Produits céréaliers	2	2
Lait et substituts	1/2	1 1/2
Viandes et substituts	1	1

Pas mal meilleure que celles du commerce!

Congélation

Pizza pochette santé

- 1 grande tortilla tomates et basilic (ou nature) de 10 po (25 cm)
- 2 c. à tab (30 ml) chacune de sauce à pizza, de lamelles de salami végétarien (l'équivalent d'une tranche) et de mozzarella râpée
- 1 c. à tab (15 ml) chacun de poivron et de champignons hachés
- lait (pour badigeonner)

Garnir le centre de la tortilla des ingrédients. Rabattre les côtés vers l'intérieur, deux par deux, pour former une pochette carrée. Badigeonner d'un peu de lait. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 10 minutes.

Par pochette: 300 calories, 16 g de protéines, 7 g de matières grasses, 43 g de glucides, 3 g de fibres.
Pour compléter: un smoothie yogourt et fruits (1 t/250 ml) et quelques amandes (2 c. à tab/30 ml).

Portions des groupes alimentaires		
	Sandwich seulement	Avec l'accompagnement suggéré
Légumes et fruits	1/2	1 1/2
Produits céréaliers	2	2
Lait et substituts	1/3	1
Viandes et substituts	1/2	1

Moins de calories qu'on ne pense...

Bagel au thon

- 1 petit bagel (60 g) multigrains aux graines de lin coupé en deux
- 1 petite boîte de thon dans l'eau (85 g)
- 1/4 t (60 ml) de tartinade de fromage à la crème allégé (maximum 9 % de m.g.) aux légumes
- 3 olives manzanilla farcies, hachées
- 1/4 t (60 ml) de carottes râpées
- 1/4 t (60 ml) de pousses de moutarde

Mélanger le thon, le fromage à la crème et les olives hachées. Étendre la préparation sur la moitié du bagel. Garnir des carottes et des pousses. Fermer le sandwich.

Par bagel: 360 calories, 31 g de protéines, 10 g de matières grasses, 37 g de glucides, 6 g de fibres.
Pour compléter: un jus de carotte (1/2 t/125 ml) et un pouding à base de lait (1/2 t/125 ml).

Portions des groupes alimentaires		
	Sandwich seulement	Avec l'accompagnement suggéré
Légumes et fruits	1	2
Produits céréaliers	2	2
Lait et substituts	1/2	1
Viandes et substituts	1	1

Stylisme culinaire: Denyse Roussin. Photos: Transcontinental Transmédia.

NOUVEAUX MOTIFS
ET COULEURS

MÊME EXCELLENTE
PROTECTION

Appelez au
1.866.641.7302
ou visitez
DEPEND.COM

Sandwich grillé à la salade aux oeufs

- 2 tranches de pain de grains entiers
- 1 oeuf dur haché finement
- 2 c. à tab (30 ml) d'avocat en cubes
- 2 c. à thé (10 ml) de mayonnaise au poivre et au citron (ou ordinaire)
- 1/2 c. à thé (2 ml) de jus de citron
- 1/4 c. à thé (1 ml) de moutarde forte
- 2 c. à thé (10 ml) de graines de tournesol salées
- 1/3 t (80 ml) de petites feuilles d'épinards
- 3 tranches de tomate
- 1 tranche (25 g) de cheddar allégé (de type Allegro)

Faire griller les tranches de pain. Combiner l'oeuf, l'avocat, la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde forte et les graines de tournesol. Étendre les feuilles d'épinards sur le pain. Recouvrir de la garniture aux oeufs, de la tomate et du fromage. Fermer le sandwich.

Par sandwich: 405 calories, 25 g de protéines, 21 g de matières grasses, 29 g de glucides, 6 g de fibres
Pour compléter: une barquette de tomates raisins (1/2 t/125 ml) avec trempette au yogourt (1/3 t/80 ml)

Un favori réinventé

Portions des groupes alimentaires		
	Sandwich seulement	Avec l'accompagnement suggéré
Légumes et fruits	1	2
Produits céréaliers	2	2
Lait et substituts	1/2	1
Viandes et substituts	2/3	2/3

LES GENS SAVENT
QUE J'AI MIS AU MONDE 2 397 BÉBÉS.
ET CE N'EST PAS FINI.
Depend
Underwear for Women
Sous-vêtements pour Femmes
MAIS ILS N'ONT PAS À CONNAÎTRE MON ÉTAT.
HEUREUSEMENT, AVEC DEPEND® PERSONNE NE SAIT.
Parlez à votre médecin des solutions pour le contrôle de la vessie. ®Marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW

Marque de nourriture pour animaux en laquelle les Canadiens ont le plus confiance*

*Selon le vote des Canadiens lors d'une enquête sur les marques de confiance menée par *Reader's Digest*.

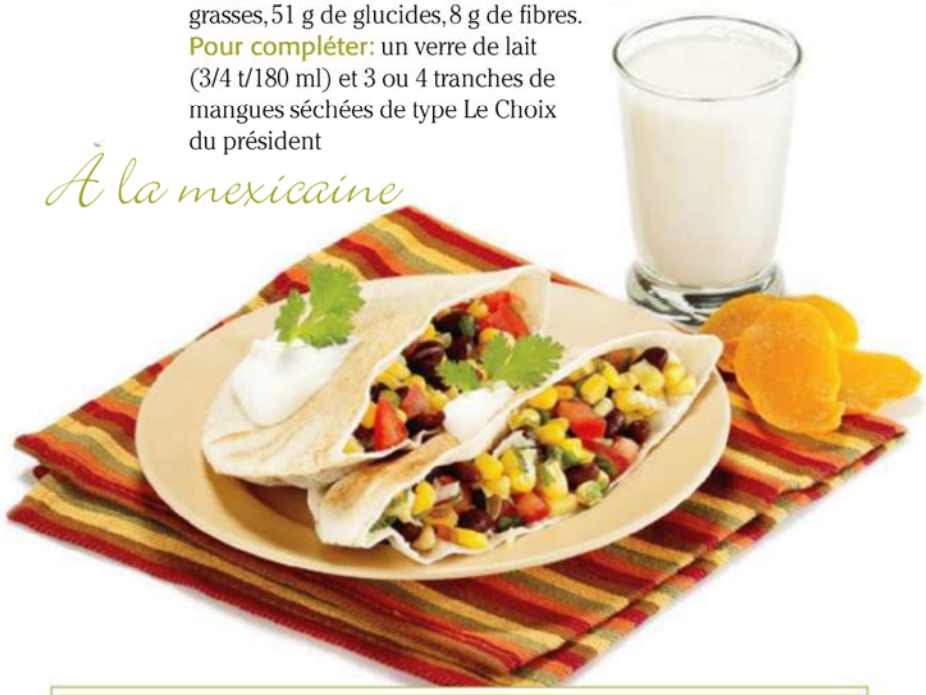
Pochette à la salade de haricots

- 1 pita d'environ 8 po (20 cm) de diamètre coupé en deux
- 1/3 t (80 ml) de haricots noirs, cuits
- 1/3 t (80 ml) de maïs cuit
- 1/4 t (60 ml) de dés de tomate
- 1 c. à tab (15 ml) de coriandre fraîche émincée
- 1/2 oignon vert émincé
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à tab (30 ml) de crème sure à 1 % (ou yogourt nature)

Combiner tous les ingrédients, sauf la crème sure. Étendre la moitié de la préparation dans chaque demi-pita ouvert. Garnir chaque moitié de 1 c. à tab (15 ml) de crème sure. Servir immédiatement. Si on prévoit le manger plus tard, on n'a qu'à mettre les ingrédients mélangés dans un plat et farcir le pita à la dernière minute.

Par pita: 320 calories, 13 g de protéines, 7 g de matières grasses, 51 g de glucides, 8 g de fibres.
Pour compléter: un verre de lait (3/4 t/180 ml) et 3 ou 4 tranches de mangues séchées de type Le Choix du président

À la mexicaine



Portions des groupes alimentaires		
	Sandwich seulement	Avec l'accompagnement suggéré
Légumes et fruits	1	2
Produits céréaliers	2	2
Lait et substituts	1/6	1
Viandes et substituts	1/2	1/2

À la recherche d'un bon pain pour faire votre sandwich? Découvrez nos 7 pains santé coups de coeur sur *www.coupdepouce.com/pain*

©2010 P&G

Derrière ce joli visage se cache
le système de défense d'un lion.

Iams avec prébiotiques.

Les vétérinaires sont d'accord : pour un examen médical réussi, il faut d'abord être en santé à l'intérieur.

Et une alimentation de qualité supérieure, comme Iams ProActive Health avec prébiotiques, en est un élément clé. Iams avec prébiotiques agit dans le tube digestif pour favoriser une digestion saine et un système de défense fort. Pour en savoir plus, visitez **ImpressionnezVotreVeterinaire.ca**.

Je suis bien plus qu'un simple chat

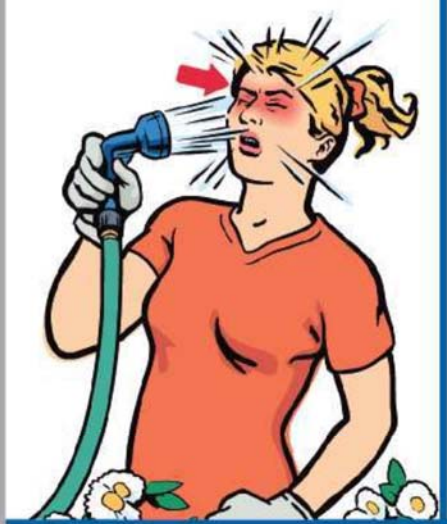
Je suis un chat Iams

AERIUS®

LABORATOIRE DE RECHERCHE

SOULAGEMENT DES SYMPTÔMES D'ALLERGIE

Yeux rouges et irrités



Démangeaisons du palais

Écoulement nasal

La puissance d'un soulagement multi-symptômes rapide des allergies

NOUVEAU

DÉCONGESTIONNANT SUPPLÉMENTAIRE

DU SÉRIEUX POUR VOS ALLERGIES

Afin d'être certain que les produits AERIUS® vous conviennent, lisez bien l'étiquette et suivez le mode d'emploi.

Pour des offres spéciales visitez Aerius.ca et joindre notre communauté

® Schering-Plough Ltd., utilisée sous licence par Schering-Plough Canada Inc. Schering-Plough Canada Inc., fait maintenant partie de Merck.

par Julie **Leduc**

... le soccer

Isabelle aime les sports d'équipe, elle adore courir et dépenser son énergie. Avec le soccer, elle est servie!

Qui est-elle?

Isabelle Martel, 32 ans
- Avocate
- En couple depuis 6 ans

«J'ai commencé le soccer vers l'âge de 11 ans. Depuis, je pratique ce sport chaque été. J'ai pris une pause de 2 ou 3 ans, mais on peut dire que ça fait presque vingt ans que je joue. J'ai une pratique et un match par semaine. Je me retrouve donc sur le terrain de soccer pendant une heure et demie deux fois par semaine. Ma saison s'étend de la fin avril jusqu'à la fête du Travail. Je pourrais continuer à jouer au soccer intérieur à l'automne, mais, durant la saison froide, je préfère me consacrer à la ringuette.

«Quand je pratique une activité physique, j'aime l'intensité. J'accroche au soccer parce que c'est un sport exigeant qui demande de l'endurance. Je joue principalement à l'avant, là où on marque les buts, et à la demie, où je dois courir de tout bord tout côté pour aider les défenseurs. Le soccer me permet de garder une bonne forme physique. C'est excellent pour améliorer mon cardio et muscler mes jambes. «Toutefois, je dirais qu'il faut déjà être en forme avant de s'y mettre. Ce n'est pas toutes les joueuses qui le font, mais moi, je jogge et je fais de la musculation en salle deux ou trois fois par semaine.

«Il y a aussi des bienfaits psychologiques. Quand j'entre sur le terrain, je ne pense à rien d'autre qu'à m'amuser. Mon cerveau est à off. Ça me libère l'esprit, j'oublie tout le stress du travail ou de la maison, ça fait du bien.

«Le fait qu'on joue à l'extérieur est également un avantage, surtout quand il fait beau et qu'on profite du soleil. Mais attention, on joue au soccer même quand il pleut et qu'il fait froid, il faut donc s'y faire. Les parties et les pratiques sont annulées seulement en cas d'orage.

«Comme le soccer est un sport d'équipe, pour moi, c'est aussi une activité sociale. À travers les responsabilités professionnelles et familiales, ce n'est pas toujours facile de trouver le temps de rencontrer des gens. Aller au soccer, c'est ma sortie de la semaine. Ça fait quatre ans que je joue avec le même groupe de femmes âgées de 20 à 47 ans. On a commencé dans une ligue récréative et, petit à petit, on s'est monté une équipe plus compétitive. Parfois, on se fait des partys d'équipe ou on va prendre un verre ensemble.»

Les conseils d'Isabelle

«Si on n'a jamais touché à un ballon de soccer de sa vie et qu'on est attirée par le sport, c'est possible de s'y initier en intégrant une ligue récréative. Généralement, il y a un entraîneur qui dirige les pratiques et qui peut nous enseigner les bases du sport, comme le maniement du ballon.»

On veut s'y mettre?

On se renseigne auprès de notre municipalité pour savoir s'il existe une ligue récréative de soccer féminine pour adultes !

Photo: Thinkstock (chaussures).

Serez-*vous* prêt lorsqu'une allergie alimentaire frappera?

Lors d'une réaction allergique grave, chaque seconde compte. Pourtant, de nombreuses personnes à risque d'une réaction allergique grave ne gardent pas avec elles un traitement d'urgence tel qu'un auto-injecteur EpiPen®. Si vous avez déjà eu une réaction allergique, même légère, à certains aliments ou aux piqûres et morsures d'insectes, il pourrait s'agir d'un signe avant-coureur de dangers futurs. Vous ne pouvez pas toujours éviter les déclencheurs de vos allergies, mais vous pouvez être préparé à leur faire face.

Devriez-vous garder un auto-injecteur EpiPen® avec vous ? Faites le test dès maintenant !

Le test sur les risques d'allergies graves

Près de 600 000 Canadiens sont à risque d'une réaction allergique grave. En faites-vous partie ?

Afin d'aider à évaluer les risques que vous soyez victime d'une réaction allergique grave, veuillez cocher toutes les cases qui s'appliquent à votre cas.

J'ai fait une réaction peu de temps après avoir été exposé à une quantité, même infime, de :

- ❒ Noix
- ❒ Arachides
- ❒ Poisson
- ❒ Mollusques et crustacés
- ❒ Graines de sésame
- ❒ Lait
- ❒ Soya
- ❒ Œufs
- ❒ Blé
- ❒ Piqûres d'insectes
- ❒ Médicaments

Cette réaction incluait les symptômes suivants :

- ❒ **BOUCHE** : démangeaisons, enflure des lèvres ou de la langue
- ❒ **GORGE*** : démangeaisons, sensation d'oppression, de constriction, enrouement
- ❒ **PEAU** : démangeaisons, urticaire, rougeurs, enflure
- ❒ **INTESTIN** : vomissements, diarrhée, crampes
- ❒ **POUMONS*** : essoufflement, toux, respiration sifflante
- ❒ **CŒUR*** : pouls faible, étourdissements, évanouissement (en raison d'une hypotension artérielle)

*Certains symptômes peuvent mettre la vie en danger.

Si vous avez coché au moins une case dans chacune des sections, il se pourrait que vous soyez à risque d'une réaction allergique grave.

Ce risque est plus élevé si vous :

- ❒ Avez déjà fait une réaction (même légère) auparavant
- ❒ Êtes asthmatique

Votre réaction pourrait être plus grave si vous :

- ❒ Êtes asthmatique
- ❒ Souffrez de problèmes cardiovasculaires

Montrez ce test à votre médecin afin de déterminer si vous devriez garder avec vous un auto-injecteur EpiPen®.

Sources supplémentaires : Anaphylaxie Canada · Allergie Asthme Information · Association québécoise des allergies alimentaires

King Pharmaceuticals

© King Pharmaceuticals Canada, Inc., 2010 • 2915 Argentia Road, bureau 7, Mississauga, Ontario L5N 8G6 • Sans frais : 1-877-EPIPEN1 (1-877-374-7361) Téléphone : 1-905-812-9911 • Télécopieur : 1-905-812-9916
EpiPen® et EpiPen® Jr sont des marques enregistrées par Mylan Inc., licenciée exclusivement à sa filiale détenue à 100 %, Dey Pharma, L.P., localisée à Basking Ridge, New Jersey, États-Unis.

Les auto-injecteurs EpiPen® et EpiPen® Jr sont indiqués pour le traitement d'urgence des réactions anaphylactiques chez les patients qui présentent des risques accrus d'anaphylaxie. Suite à l'administration, les patients devraient avoir immédiatement recours aux soins d'un médecin ou se rendre à la salle d'urgence la plus proche. Pour les 48 prochaines heures, ils doivent s'assurer de demeurer à proximité d'un établissement de santé ou d'un endroit d'où ils peuvent composer le 911. Afin de vous assurer que ce produit répond à vos besoins, veuillez toujours suivre les instructions sur l'étiquette.

EPIPEN.ca
Un secours d'urgence à portée de la main.

Comment choisir son *gym*?

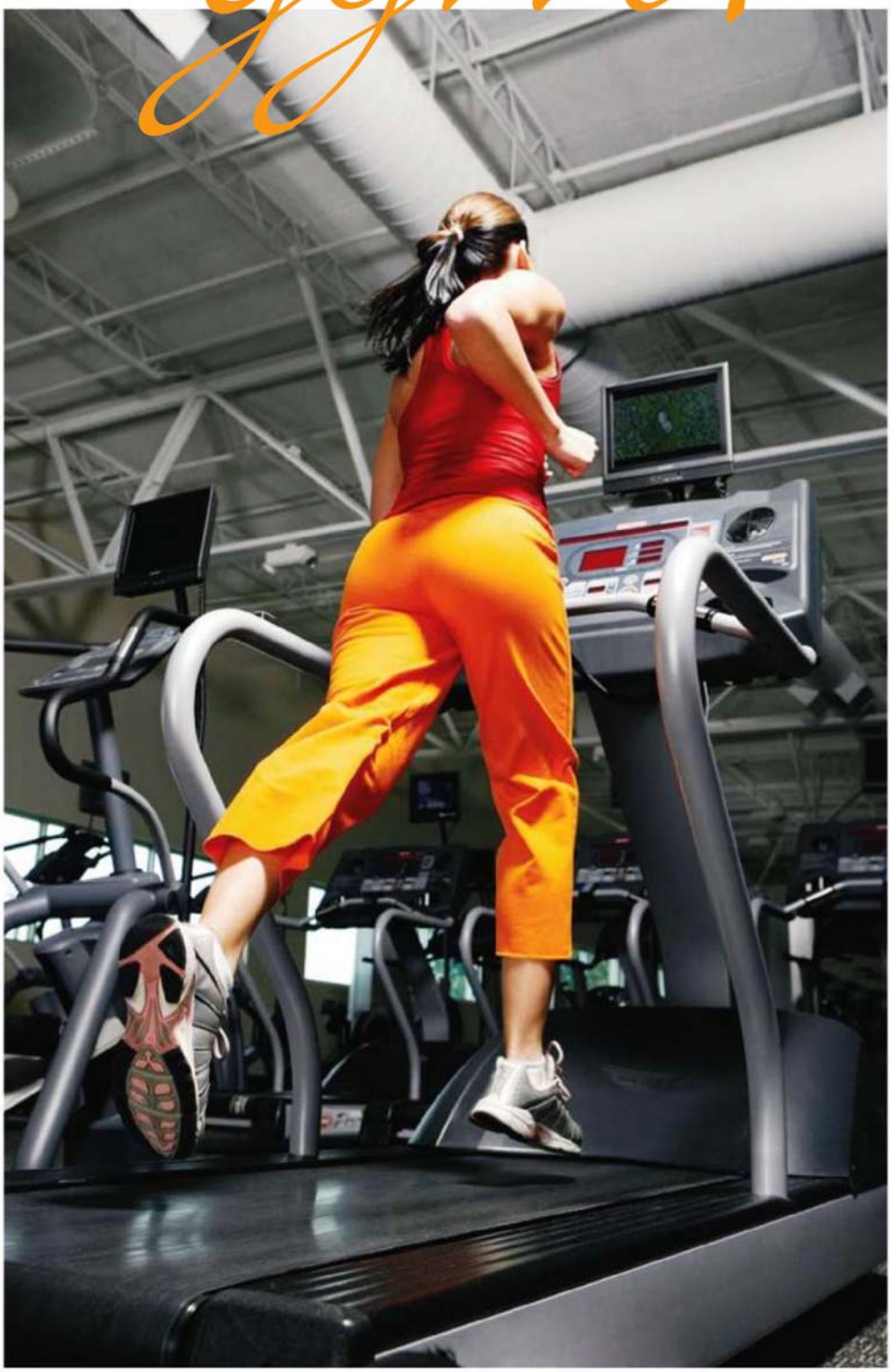


Photo: Corbis.

Avant de s'abonner dans un gym, il y a une foule d'aspects à considérer. Et ça vaut la peine de faire l'exercice sérieusement pour ne pas tout laisser tomber après un mois. Voici les questions qu'on devrait se poser.

par Julie **Leduc**

Qu'est-ce que j'ai envie de faire?

«Avant tout, il faut déterminer nos besoins. On doit d'abord se demander ce qu'on aime faire», indique Doris St-Arnaud, spécialiste de l'activité physique et auteure de plusieurs livres sur la mise en forme. Par exemple, si on aime les activités aquatiques, on se tournera vers un centre avec piscine; si on désire essayer les cours en groupe mais qu'on ne sait pas quoi choisir, on regardera du côté des gyms qui en offrent une variété.

«C'est selon les goûts et les attentes de chacun», indique Jonathan Tremblay, directeur scientifique au Centre national multisport de Montréal et professeur au département de kinésiologie de l'Université de Montréal. «Il existe des centres spécialisés en perte de poids, des centres qui offrent des entraînements personnalisés pour athlètes, etc., mais les gyms appréciés des débutants sont ceux des grandes chaînes (YMCA, Énergie Cardio, Nautilus Plus) parce qu'ils offrent une gamme d'activités permettant d'essayer plusieurs choses et de trouver ce qu'on aime.»

Karine Larose, directrice des communications pour Nautilus Plus, confirme qu'il faut garder l'esprit ouvert. «Même si au début, on pense qu'on va faire juste un peu de vélo stationnaire avec des exercices de musculation, il se peut qu'au bout d'un mois on ait le goût d'essayer autre chose, comme un cours de Zumba ou de Cardio kick boxe! On privilégie un centre qui offre une variété de services, car nos besoins évoluent à mesure qu'on s'entraîne.»

La diversité, c'est important, confirme Sophie Dupontgand, gestionnaire des programmes Santé, sports et loisirs au YMCA du Québec. «Une des premières causes d'abandon, c'est l'ennui, dit-elle. Dans un centre où l'on peut suivre un cours d'aquaforme un jour, un cours de yoga le lendemain, soulever des poids et jouer au badminton avec un ami le samedi, le risque de s'ennuyer est faible.»

Est-ce que c'est loin?

«Idéalement, le gym devrait se situer à moins de 5 km de la maison ou de notre lieu de travail, dit Doris St-Arnaud. Si c'est trop loin, on va finir par décrocher et y aller moins souvent. Pour rester motivée, il faut que ce soit simple et pratique, surtout l'hiver, quand il faut déneiger l'auto avant de partir!» Elle ajoute qu'on devrait aussi vérifier s'il y a suffisamment de places de stationnement autour, ou encore si on peut facilement s'y rendre en transport en commun.

Est-ce que les horaires me conviennent?

Ce n'est pas tout de trouver la salle de musculation de nos rêves ou la variété de cours qui nous attire. «On doit aussi vérifier si les heures d'ouverture correspondent à nos besoins», avertit Jonathan Tremblay. La salle de musculation est-elle ouverte tôt le matin pour celles qui aiment s'entraîner avant d'aller travailler? Jusqu'à quelle heure peut-on y aller le soir? Le gym est-il ouvert les samedis et dimanches?

On étudie attentivement la grille horaire pour s'assurer que les cours qui nous intéressent sont offerts aux moments qui nous conviennent. Ça ne donne rien de s'abonner dans un centre qui propose une foule de cours attrayants s'il n'y a rien d'intéressant aux heures où on ira. Dans ce cas, on sera peut-être plus heureuse dans un plus petit centre qui offre le cours qu'on aime à une heure qui nous va.

Nécessaire, l'entraîneur privé?

Les abonnements de base comprennent souvent une première rencontre avec un entraîneur pour établir notre routine. Selon Jonathan Tremblay, on devrait toutefois considérer la possibilité d'avoir recours à un entraîneur personnalisé sur une base régulière. «Des études montrent qu'avoir quelqu'un qui nous dirige, ça améliore la qualité de notre entraînement, dit-il. Ça coûte plus cher, mais ça permet de garder sa motivation et d'obtenir des résultats. L'investissement vaut le coût, car le manque de supervision est un facteur d'abandon. C'est difficile d'amorcer un programme d'exercice, ça demande de la discipline. Laissée à soi-même, ce n'est pas facile de maintenir le rythme.»

L'entraîneur personnel procède à une évaluation de notre condition physique, voit quels sont nos besoins, nos attentes et nos objectifs, et nous crée un programme adapté. Ce service n'est pas inclus dans l'abonnement et coûte 45 $ à 65 $ l'heure.

«L'entraîneur privé nous assure des entraînements efficaces, renchérit Karine Larose. On peut le voir une fois par semaine au début et, par la suite, une fois par mois. Ça crée un rendez-vous et ça met un peu de pression pour se motiver. Chez Nautilus Plus, on offre l'entraînement personnalisé à plusieurs, qui permet de partager les frais d'un entraîneur privé pendant une heure avec une amie.»

Photo: iStockphoto.

J'AI ENFIN TROUVÉ mon laxatif.

Lorsque je suis constipée, je veux un soulagement qui ne me cause pas de gaz, de ballonnements ou de crampes. Ce laxatif agit comme mon corps en a besoin.

Le nouveau RestoraLAX™ travaille avec votre corps pour soulager l'irrégularité occasionnelle en augmentant lentement l'apport en eau dans vos intestins. RestoraLAX™, le laxatif le plus recommandé par les médecins aux États-Unis, est maintenant offert au Canada. Un soulagement rapide de l'irrégularité sur lequel vous pouvez compter.*

RÉTABLIT LE RYTHME NATUREL DE VOTRE CORPS™

www.restoralax.ca

Assurez-vous que RestoraLAX™ vous convient. Lisez et suivez toujours les instructions sur l'emballage.

* RestoraLAX™ est connu sous le nom de MiraLAX® aux É.-U.

© 2010 Schering-Plough Canada inc., reproduction interdite. ™ Schering-Plough Healthcare Products inc. utilisée sous licence par Schering-Plough Canada inc.
® MiraLAX est une marque déposée de Schering-Plough Healthcare Products inc. aux États-Unis. *Schering-Plough Canada inc. fait maintenant partie de Merck.*

Le personnel est-il qualifié?

Doris St-Arnaud conseille de s'assurer que les entraîneurs sont certifiés par une association reconnue comme YMCA, CanFitPro, Énergie Cardio et Nautilus Plus. «Il existe des certifications d'entraîneur en salle, d'entraîneur personnel et d'instructeur de cours en groupe, dit-elle. Habituellement, ces attestations sont affichées; sinon, on peut nous les montrer sur demande. Le personnel certifié a appris, par exemple, comment corriger les erreurs pour éviter les blessures, il sait quoi faire et quoi éviter dans une période aérobique, quels étirements utiliser, etc. De plus, il a reçu une formation en RCR et sait comment agir en cas d'accident.»

Jonathan Tremblay estime que des kinésiologues sont un gage de qualité. «Les entraîneurs diplômés en kinésiologie sont en mesure d'effectuer une évaluation détaillée de notre condition physique. Ils peuvent nous proposer un programme d'entraînement adapté à nos capacités.» Il note que de plus en plus de centres embauchent des bacheliers ou des étudiants de 2e ou 3e année en kinésiologie.

Karine Larose, de Nautilus Plus, est encore plus formelle: «Pour proposer des entraînements adaptés à nos besoins, il faut que les entraîneurs aient une formation universitaire en sciences de l'activité physique, en kinésiologie ou en physiothérapie. Notre corps réagit différemment selon notre âge, selon qu'on est en préménopause, qu'on a fait ou non des régimes, qu'on présente une vieille blessure, qu'on souffre d'une maladie, etc.» D'ailleurs, selon Jonathan Tremblay, plus ça fait longtemps qu'on n'a pas fait d'exercice, moins on est en forme, plus on a besoin de supervision et plus on devrait miser sur un centre qui emploie des instructeurs diplômés.

L'endroit me plaît-il?

Prochaine étape: on visite les centres qui nous attirent pour voir l'ambiance qui y règne et le type de clientèle qui les fréquente. On s'y rend à l'heure où on compte y aller, car l'atmosphère et l'affluence ne sont pas toujours les mêmes. On vérifie...

- **La qualité des lieux.** Les salles de cours, la salle de musculation, les vestiaires, les douches et la piscine sont-ils propres? Est-ce assez spacieux? Se sent-on à l'aise? La musique nous plaît-elle? Est-elle agressante? En bref, on essaie de voir si on aura envie de venir passer une ou deux heures dans cet environnement une, deux ou trois fois par semaine. «Si on n'est pas trop gênée, on peut interroger des clients, suggère Doris St-Arnaud. On peut leur demander pourquoi ils ont choisi ce centre, ce qu'ils aiment, s'ils voient des inconvénients.»
- **Les appareils.** «On regarde s'ils sont en bon état, suggère Doris St-Arnaud. S'il y en a deux sur dix qui sont hors d'usage, ce n'est pas bon signe. On vérifie s'il y en a suffisamment pour la clientèle présente.» «On s'assure aussi qu'il y a une variété dans les équipements», poursuit Jonathan Tremblay. Par exemple, pas seulement des vélos stationnaires pour le cardio, mais aussi des tapis de course, des appareils elliptiques et des escaladeurs. «On regarde s'il y a assez d'espace entre les appareils pour bouger sans accrocher ses voisins, ajoute-t-il. Et la salle de musculation devrait avoir un espace réservé pour les exercices avec poids libres.»
- **L'approche client.** La visite permet aussi d'observer l'attitude du personnel envers la clientèle. On peut voir comment on est accueillie, si le personnel est à l'écoute de nos besoins, s'il répond bien à nos questions.

Et les petits?

Plusieurs centres de conditionnement physique ont pris le virage famille et offrent un service de garde. «C'est de plus en plus fréquent de trouver une halte-garderie où laisser les enfants pendant qu'on s'entraîne, note Doris St-Arnaud. Ce n'est cependant pas inclus dans l'abonnement. Généralement, on paie à l'heure quand on utilise le service.» (Env. 5 $ à 7 $ l'heure, d'après nos recherches.)

D'autres centres offrent des cours pour les enfants à la même heure que les cours des parents. «Certains centres comme le YMCA proposent aussi certains cours parents-enfants, ajoute Sophie Dupontgand. Par exemple, on a des cours d'arts martiaux et de badminton familiaux.» Ça vaut la peine de s'informer sur ce genre de services pour favoriser la conciliation sport-famille!

«Avant de confier notre petit à la halte-garderie, on profite de notre première visite pour y jeter un coup d'oeil», conseille Doris St-Arnaud. On parle à la personne responsable pour connaître le fonctionnement: comment réserver une place, les activités prévues, le ratio d'enfants, etc. On vérifie aussi les installations: s'il y a 50 enfants dans un local de 10 pi x 10 pi, c'est pas l'idéal!»

Photo: iStockphoto.

J'AI ENFIN TROUVÉ le laxatif qui me convient.

Je n'ai pas le temps d'être constipée et j'ai encore moins de temps pour un soulagement qui me cause des gaz, des crampes ou des ballonnements.

Le nouveau RestoraLAX™ travaille avec votre corps pour soulager l'irrégularité occasionnelle en augmentant lentement l'apport en eau dans vos intestins. RestoraLAX™, le laxatif le plus recommandé par les médecins aux États-Unis, est maintenant offert au Canada. Un soulagement rapide de l'irrégularité sur lequel vous pouvez compter.*

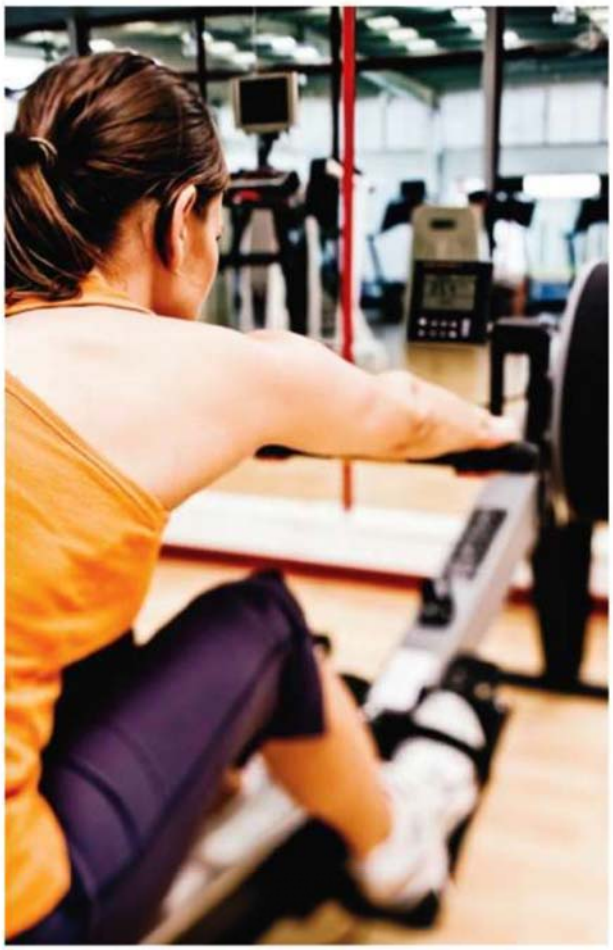
RÉTABLIT LE RYTHME NATUREL DE VOTRE CORPS™

www.restoralax.ca

Assurez-vous que RestoraLAX™ vous convient. Lisez et suivez toujours les instructions sur l'emballage.

* RestoraLAX™ est connu sous le nom de MiraLAX® aux É.-U.

© 2010 Schering-Plough Canada inc., reproduction interdite. ™ Schering-Plough Healthcare Products inc. utilisée sous licence par Schering-Plough Canada inc.
® MiraLAX est une marque déposée de Schering-Plough Healthcare Products inc. aux États-Unis. *Schering-Plough Canada inc. fait maintenant partie de Merck.*



Combien ça coûte?

Suivant le centre et les forfaits offerts, l'abonnement à un gym coûte de 40 $ à 90 $ par mois. Parfois, des frais d'adhésion s'appliquent. L'abonnement annuel est souvent plus avantageux que le tarif au mois. «Mais, si on ne s'est jamais entraînée et qu'on n'est pas certaine d'aimer ça, je conseille un abonnement de un, deux ou trois mois maximum, dit Doris St-Arnaud. C'est plus prudent.» Quand on sera convaincue que c'est le bon centre pour nous, on pourra prendre un abonnement annuel.

On ne devrait pas céder à une promotion. «Ne vous sentez pas bousculée, prenez le temps d'y penser, poursuit-elle. Des offres spéciales, il y en a régulièrement.» De plus, on devrait toujours demander un laissez-passer d'une journée ou une classe d'essai avant de signer quoi que ce soit. «Les centres offrent tous une journée d'essai. Je me méfierais si on me la refusait.» Avant de signer, on ramène le contrat chez nous pour le lire attentivement. On vérifie s'il comprend tout ce que le représentant nous a promis.

Et si j'ai envie de tout lâcher après un mois?

«Normalement, notre programme d'exercice devrait changer après 4 ou 5 semaines, dit Jonathan Tremblay. Si, après ce délai, on utilise encore le même programme, il y a de bonnes chances qu'on s'ennuie.» Avant d'abandonner, on devrait en discuter avec un entraîneur. Il pourra nous proposer autre chose. «On peut améliorer notre condition physique sensiblement en un mois, surtout si on part de loin. Alors, même si, au départ, on ne se sentait pas à l'aise d'essayer un cours d'aérobie, il est possible qu'après quatre semaines on soit prête à le faire», ajoute-t-il. On ne devrait pas abandonner sans rien dire. En parler, ça pourrait sauver notre abonnement!

En cas d'abandon, Éducaloi, l'organisme d'information juridique, indique qu'on peut résilier notre contrat sans avoir à donner de motifs. Pour ça, il faut toutefois que moins du dixième de la durée de notre abonnement soit écoulé (exemple: pour résilier un contrat d'un an, on a 36 jours). Le gym, de son côté, pourra garder 1/10 du prix de l'abonnement. Pour mettre fin à notre contrat, on envoie un avis écrit au gym, qui aura alors 10 jours pour nous rembourser le reste de la somme payée. Passé ce délai, aucun remboursement n'est possible, à moins que le contrat ne le spécifie. C'est pourquoi on recommande aux incertaines de prendre le plus court abonnement possible.

gym

Les gyms et la loi

L'Office de la protection du consommateur prévient que tout contrat conclu avec un «studio de santé» ne doit pas excéder un an ni contenir de clause de renouvellement automatique. On ne signe pas de contrat si ces deux règles ne sont pas respectées. On devrait aussi vérifier sur le site de l'Office de la protection du consommateur si le centre choisi détient un permis. Cela nous assure notamment qu'on sera dédommagée en cas de faillite ou de fermeture. On peut aussi vérifier sur ce site si le centre a déjà fait l'objet de plaintes. Si le coût de notre contrat d'abonnement dépasse 100 $, la Loi sur la protection du consommateur impose qu'on nous permette de payer en au moins deux versements égaux. De nombreux centres proposent des paiements mensuels prélevés sur notre carte de crédit ou directement dans notre compte de banque.

Pour en savoir plus: Office de la protection du consommateur (sous l'onglet Services et abonnements – abonnement à un studio de santé), *www.opc.gouv.qc.ca*

Photo: Thinkstock.

J'AI ENFIN TROUVÉ mon laxatif.

Lorsque je suis constipée, je veux un soulagement qui ne me cause pas de gaz, de ballonnements ou de crampes. RestoraLAX™ agit comme mon corps en a besoin.

Le nouveau RestoraLAX™ travaille avec votre corps pour soulager l'irrégularité occasionnelle en augmentant lentement l'apport en eau dans vos intestins. RestoraLAX™, le laxatif le plus recommandé par les médecins aux États-Unis, est maintenant offert au Canada. Un soulagement rapide de l'irrégularité sur lequel vous pouvez compter.*

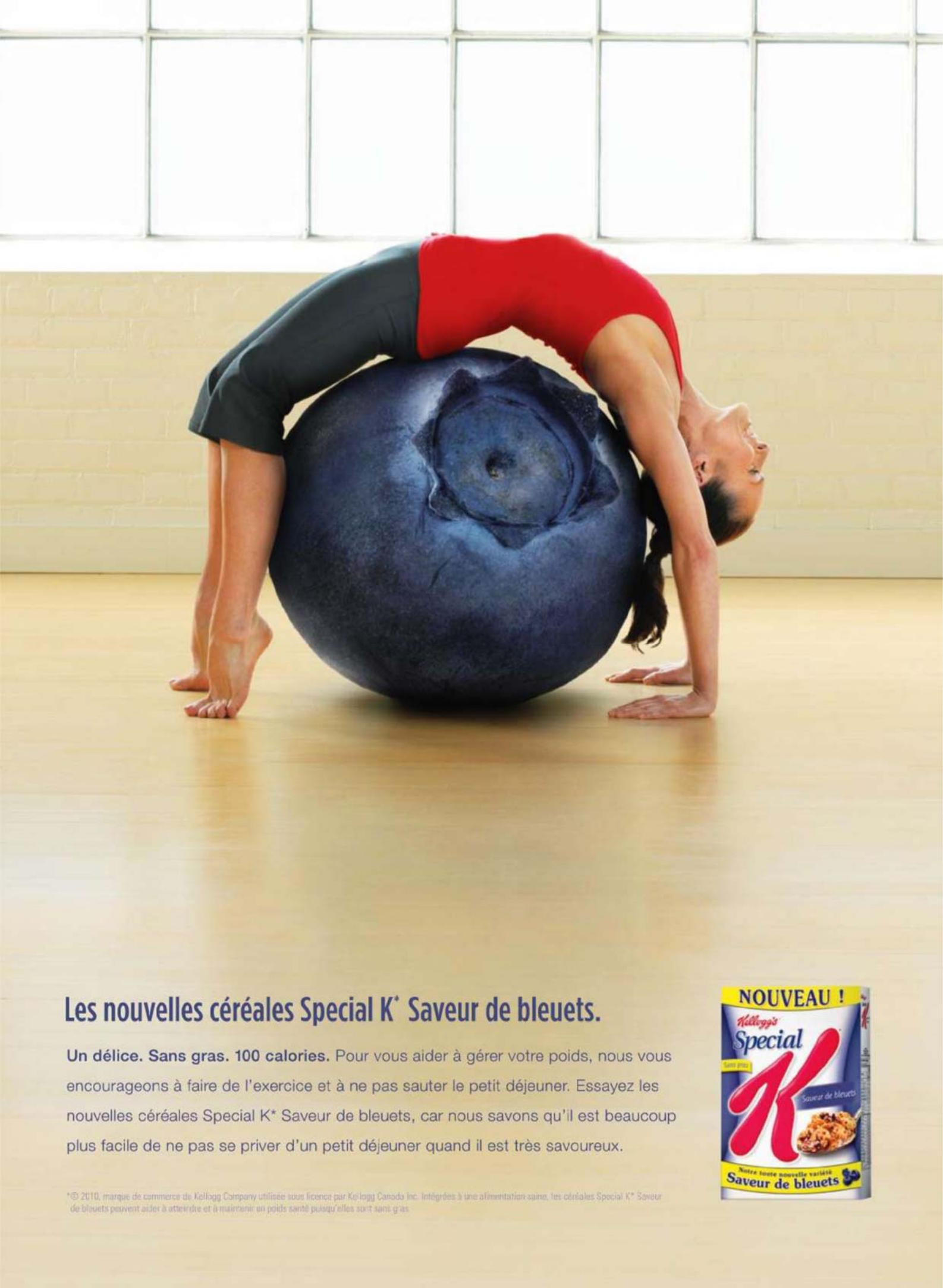
RÉTABLIT LE RYTHME NATUREL DE VOTRE CORPS™

www.restoralax.ca

Assurez-vous que RestoraLAX™ vous convient. Lisez et suivez toujours les instructions sur l'emballage.

* RestoraLAX™ est connu sous le nom de MiraLAX® aux É.-U.

© 2010 Schering-Plough Canada inc., reproduction interdite. ™ Schering-Plough Healthcare Products inc. utilisée sous licence par Schering-Plough Canada inc.
® MiraLAX est une marque déposée de Schering-Plough Healthcare Products inc. aux États-Unis. *Schering-Plough Canada inc. fait maintenant partie de Merck.*



Les nouvelles céréales Special K* Saveur de bleuets.

Un délice. Sans gras. 100 calories. Pour vous aider à gérer votre poids, nous vous encourageons à faire de l'exercice et à ne pas sauter le petit déjeuner. Essayez les nouvelles céréales Special K* Saveur de bleuets, car nous savons qu'il est beaucoup plus facile de ne pas se priver d'un petit déjeuner quand il est très savoureux.

© 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc. Intégrées à une alimentation saine, les céréales Special K Saveur de bleuets peuvent aider à atteindre et à maintenir un poids santé puisqu'elles sont sans gras.

Céréales et granola

Granola maison **145**

Fruits de mer

Sauté de crevettes à la thaïe Ⓔ **165**

Grignotines

Noix épicées Ⓔ **145**

Hors-d'oeuvre

Croûtons au fromage de chèvre et aux figues Ⓔ **154**

Pâtes

Pâtes crémeuses au bacon Ⓔ **158**

Plats végés

Sauté de tofu et de légumes aux arachides Ⓔ **162**

Salades

Salade de poulet au fromage bleu et aux noix Ⓔ **145**

Soupes

Soupe à la courge et aux haricots de Lima Ⓒ **170**

Soupe aux champignons rôtis Ⓒ **170**

Soupe tex-mex aux tomates et au riz Ⓒ **170**

Viandes et volailles

Pilons de poulet à l'asiatique **176**

Pommes de terre farcies au boeuf haché Ⓔ **157**

Sauté de boeuf aigre-doux Ⓔ **164**

Sauté de porc aux asperges Ⓔ **161**

Cuisine

SEPTEMBRE 2010 • Nº 297

Légende: Ⓑ = barbecue. Ⓒ = congélation. Ⓔ = express. Ⓜ = mijoteuse. ⓂⓄ = micro-ondes. Ⓢ = santé. Nos critères santé: **plat principal:** 10 g m.g. (4 g sat.) ou moins, 750 mg sodium ou moins; **entrée, soupe et accompagnement:** 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 500 mg sodium ou moins; **dessert:** 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 35 g glucides ou moins.

En vrac

145

Cuisine 101

Comment faire un macaroni au fromage?

149

Dans notre assiette...

... les figues fraîches

153

Vite à table!

Des **pommes de terre farcies au boeuf haché** et des **pâtes crémeuses au bacon** concoctées avec un minimum d'ingrédients.

157

Complètement sautés!

Quatre bons petits soupers rapides, et plein de combinaisons pour en créer d'autres.

160

Bols d'automne

Trois soupes consistantes et réconfortantes à mettre dans notre lunch.

169

En page couverture

Étape par étape, nos **pilons de poulet à l'asiatique**, un régal pour toute la famille.

175

Nestlé
Mieux manger. Mieux vivre.

C'est vous qu'elle veut, et vous voulez une bonne tasse de café – vous n'avez qu'une minute pour les deux.

Bienvenue dans le vrai monde.

Vraiment frais. Vraiment vite. Vraiment bon.

Taster's Choice 100 % naturel. Faites un essai **GRATUIT*** sur nescafe.ca

*L'offre est valable jusqu'à épuisement des stocks.

TRADEMARK OWNER / PROPRIÉTAIRE DES MARQUES; SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SWITZERLAND / SUISSE. LICENSEE / LICENCIÉ: NESTLÉ CANADA INC., NORTH YORK, ON M2N 6S8.

par France **Giguère**

Les noix de Grenoble de 3 façons

1. GRANOLA. Mélanger 2 t (500 ml) de flocons d'avoine, 1 t (250 ml) de noix de Grenoble, 3 c. à tab (45 ml) de sirop d'érable et 2 c. à tab (30 ml) d'huile végétale. Étendre sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 40 minutes (brasser aux 10 minutes). Laisser refroidir. Ajouter 1/2 t (125 ml) de canneberges séchées et 2 c. à tab (30 ml) de chocolat mi-amer haché (donne environ 4 t/1 L).

2. NOIX ÉPICÉES. Mélanger 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale avec 1 1/2 t (375 ml) de noix de Grenoble, 2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 25 minutes (donne 1 1/2 t/375 ml).

3. SALADE DE POULET. Mélanger 4 t (1 L) de roquette avec 1 poitrine de poulet cuite, hachée, 1 pomme en julienne, 12 raisins coupés en deux, 1/4 t (60 ml) de noix de Grenoble grillées et 3 c. à tab (45 ml) de fromage bleu émietté. Arroser de 3 c. à tab (45 ml) d'huile de canola, 2 c. à tab (30 ml) d'huile de noix et 1 c. à tab (15 ml) de vinaigre de xérès. Bien mélanger (4 portions).

Les croustilles de pain pita

In Snax

Les variétés: Sel de mer, Multigrains aux herbes du jardin et Cannelle et sucre.
On aime: leur texture mince et croquante; le fait qu'on peut les savourer comme croustilles, craquelins ou croûtons sans trop de remords, car elles ne sont ni trop grasses ni trop salées. En plus, c'est un produit québécois.
Petits bémols: Elles cassent facilement dans l'emballage. La variété Cannelle et sucre nous semble moins adaptée à ce type de produit.
Notre opinion: Mi-croustille, mi-craquelin, un bon produit à garder sous la main pour grignoter.
Notre saveur favorite: Multigrains aux herbes du jardin.
Combien et où: env. 3,49 $ les 255 g, dans les supermarchés.

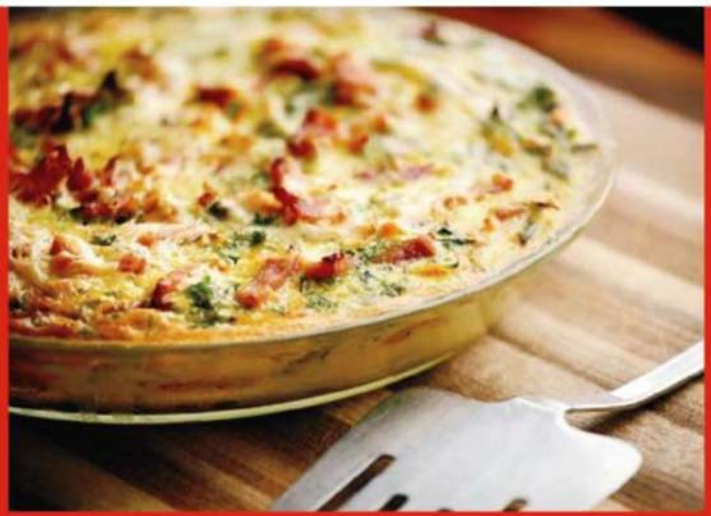
À DÉCOUVRIR: la pomme de terre FINGERLING

Petite et de forme allongée, la Fingerling a une peau mince et une chair ferme et croquante au léger goût de noisette. Elle existe en différentes couleurs, du jaune pâle au pourpre, et sous différentes appellations. Star des restos, la ratte est sans doute la plus connue des Fingerling, mais elle est rare: on la trouve seulement chez quelques producteurs dans les marchés publics ou dans certaines fruiteries.

COMMENT LA METTRE AU MENU? On la consomme avec la peau, sauf si on en fait une purée (dans ce cas, il vaut mieux la peler après la cuisson). Sa chair ferme est parfaite pour les salades, la cuisson au barbecue et le rôtissage. Un truc: on la blanchit d'abord, puis on la fait rôtir au four ou au poêlon dans du gras de canard ou du beurre.

ACHAT ET CONSERVATION. Elle se conserve jusqu'à 2 mois dans un sac de papier, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais ou dans le tiroir à légumes du frigo. Env. 1,75 $/lb, dans certaines fruiteries et chez Loblaws, Provigo et Maxi.

Photos: iStockphoto (sauf les produits In Snax).



OMELETTE, FRITTATA OU QUICHE: quelle est la différence?

Omelette. Elle est faite d'oeufs battus avec du lait et cuite au poêlon. On la sert telle quelle ou garnie en son centre (légumes, poulet, jambon, etc.) et pliée en deux. On cuit les omelettes une à une pour chaque personne.

Frittata. D'origine italienne, elle est très semblable à l'omelette. Il s'agit également d'oeufs battus avec du lait, mais sa garniture est intégrée et cuite avec la préparation d'oeufs. La cuisson commence généralement au poêlon et se termine au four. Plus épaisse qu'une omelette, la frittata peut servir plusieurs personnes.

Quiche. Composée d'oeufs battus avec du lait ou de la crème et de garnitures diverses (jambon, asperges, lardons, saumon fumé), elle cuit au four dans une croûte de pâte brisée. Sa consistance est plus fine que celle de l'omelette ou de la frittata. Peut servir plusieurs personnes.

QUOI FAIRE AVEC nos boîtes de conserve entamées?

Bonne nouvelle, la plupart des produits en conserve se congèlent. En voici des exemples.

- LÉGUMINEUSES. Se congèlent, égouttées et rincées, dans un sac à congélation pendant 3 mois.
- LAIT DE COCO. Se congèle dans un contenant hermétique pendant 3 mois. On brasse après la décongélation et on l'utilise dans une préparation chaude.
- PÂTE DE TOMATES. On la laisse tomber par cuillerées sur une plaque de cuisson ou dans un bac à glaçons. On la congèle, puis on la glisse dans un sac à congélation. Se conserve pendant 3 mois.
- LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ. Se congèle dans un contenant hermétique pendant 3 mois. On le laisse revenir à la température ambiante avant de l'utiliser.

QUESTION DU MOIS

Félicitations à **Mme Hélène Jean, de Drummondville,** qui recevra des produits offerts par Les Spécialités Prodal, d'une valeur de 120 $.

Dans une recette, quand on demande une quantité de noix hachées, doit-on les hacher avant ou après l'avoir mesurée?

Selon Louise Faucher, notre responsable de la section cuisine, la plupart du temps, les noix et autres ingrédients sont hachés avant d'être mesurés, sauf s'il y a une virgule. Par exemple, si on écrit 1 t (250) de noix, hachées, on mesure 1 t de noix entières, puis on les hache ensuite. Tandis que si on écrit 1 t (250 ml) de noix hachées, on a haché les noix avant de les mesurer. Dans le même ordre d'idées, certaines se demandent s'il faut mesurer le beurre avant ou après l'avoir fait fondre. Dans ce cas, cela ne change rien: 1/4 t (60 ml) de beurre solide équivaut à 1/4 t (60 ml) de beurre fondu.

Faites parvenir vos questions et vos coordonnées à:
Coup de pouce/QUESTIONS DU MOIS
2001, rue University, bureau 900
Montréal (Québec) H3A 2A6.
Tlc: 514-499-1844. Courriel:
entrenous@coupdepouce.com

Les prix à gagner varient chaque mois et sont d'une valeur minimale de 100$

Photos: iStockphoto (frittata, boîte de conserve); Transcontinental Transmédia (prix du mois).

VIVEZ
L'ITALIE

©2010 Nestlé Waters Canada

© P&G 2010

Découverte d'un phénomène insolite dans l'univers du multigrain: le bon goût.

Nouveau

Tout le monde s'éclate avec Pringles Multigrain.

Comment faire

Photos: Transcontinental Transmédia. Stylisme accessoires: Caroline Simon. Bol et assiette: La Baie. Serviette de table et fourchette: HomeSense. Nappe: C. & M. Textiles. Planche de bois: Ares.

un *macaroni au fromage?*

Un classique réconfortant, presque aussi vite préparé que la version du commerce et qui fera la joie des petits!

... et lui donner de la personnalité!

Trois idées savoureuses pour donner saveur et couleur à la sauce au fromage (ajouter ces ingrédients avant de mettre les pâtes cuites):

- 4 tranches de bacon cuit, hachées, 1 oignon vert coupé en rondelles et un trait de sauce tabasco
- 1/2 t (125 ml) de poulet cuit, coupé en dés, 2 t (500 ml) de petits bouquets de brocoli cuits et 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 1/2 lb (250 g) de chair de saucisses italiennes fortes, cuite et émiettée, 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml), égouttées, et 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché.

Si fière d'être légère
et entièrement garantie

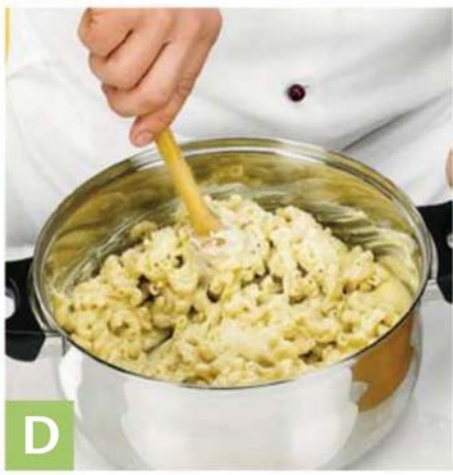
©2010 WhiteWave

Découvrez la nouvelle boisson Silk Vanille Légère - Le goût succulent de Silk avec seulement 80 calories par portion.

Chaque délicieuse gorgée vous apporte 15 nutriments essentiels et une garantie « Satisfait ou remboursé ». Alors, à part quelques calories, vous n'avez rien à perdre!

Boissons aux délicieuses calories
Moins de 90 calories excellentes PAR PORTION

Pour en savoir plus, découvrir d'excellentes recettes ou obtenir des coupons, visitez BuvezSilk.ca



A. Cuire les pâtes

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire 2 t (500 ml) de macaronis (ou autres pâtes courtes) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Bien égoutter et réserver.

B. Faire un roux

Dans la même casserole, faire fondre 2 c. à tab (30 ml) de beurre à feu moyen. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de farine en fouettant sans arrêt pendant 1 minute pour éviter les grumeaux.

C. Faire la sauce crémeuse

Incorporer petit à petit 2 t (500 ml) de crème à 10 % dans la casserole et chauffer, en fouettant sans arrêt, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi suffisamment pour napper le dos d'une cuillère.

D. Ajouter le fromage

Retirer la casserole du feu. Ajouter 1 t (4 oz) de fromage à pâte ferme goûteux (de type cheddar extra-fort ou gruyère), râpé finement, et 1 t (4 oz) de fromage à pâte mi-ferme doux (de type cheddar, mozzarella ou Monterey Jack), râpé. Fouetter jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu et que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. Remettre les pâtes réservées dans la casserole et mélanger. Donne 4 portions

Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration de Jean-Michel Riverin, de l'Académie culinaire de Montréal.

www.academieculinaire.com

ACADÉMIE CULINAIRE
514-393-8111

Vous sentir bien n'a jamais eu si bon goût.

Une gorgée de Silk[MD] onctueuse et délicieuse suffit pour l'adorer, c'est garanti. Voyez comme on se sent à son mieux, avec 15 nutriments essentiels dans chaque verre, dont le calcium et les protéines de soya entières et naturelles.

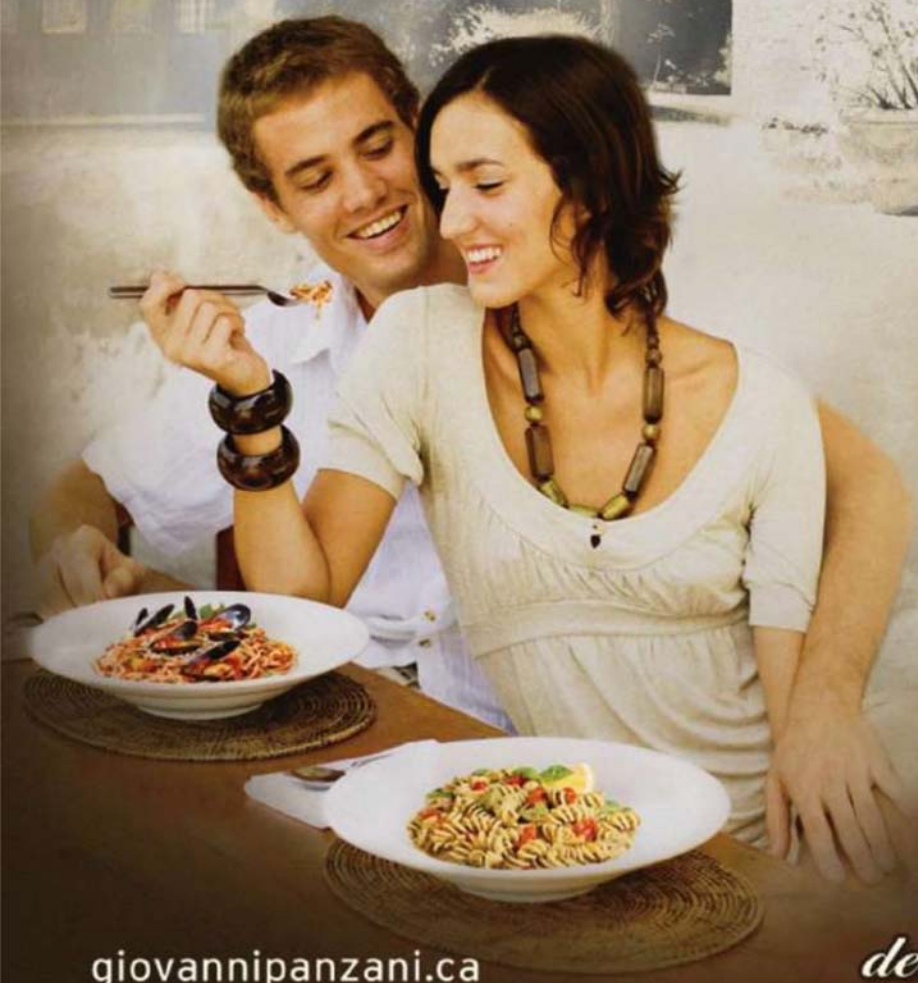
Silk[MD] **Savourez la différence Silk!**

Essayez aussi Silk Chocolat et Silk Originale.

© 2010 WhiteWave

Fabriqué en Italie

Succombez au goût authentique de nos pâtes



giovannipanzani.ca

À vous maintenant de savourer tout le plaisir.

par France **Giguère**

Dans notre assiette...

les *figues fraîches*

On choisit des figues molles et dodues, sans taches ni détrempées. Souvent, une petite goutte qui ressemble à du miel perle sous la figue quand elle est prête.

Elles se conservent de 1 à 2 jours à la température ambiante, mais, par grandes chaleurs, mieux vaut les mettre au frigo, enveloppées dans un sac de plastique pour éviter qu'elles n'absorbent les odeurs. Pour les congeler, on les coupe en deux et on les met dans un sac à congélation; elles se conserveront jusqu'à 6 mois. Décongelées, on les utilise dans la préparation de gâteaux, de confitures ou de tartes.

Délicieuses seules, les figues forment également des duos extra avec le prosciutto et les fromages de chèvre ou bleu. Elles font aussi bonne figure dans une salade d'épinards ou de fruits.

On trouve des figues fraîches de juin à octobre dans les bonnes fruiteries. Les meilleures sont les jaunes de Californie, la Calimyrna, très sucrée et mielleuse, et les mauves de Grèce, dont la Royale, qui goûte littéralement la confiture.

Pour les savourer, on enlève le pédoncule, qui peut contenir un latex irritant pour les lèvres, et on les mange entières ou en quartiers. Il n'est pas nécessaire de les peler.

Photo: Transcontinental Transmédia. Stylisme: Denyse Roussin.

Croûtons au fromage de chèvre et aux *figues*

Express

DONNE 15 CROÛTONS.

- **Préparation:** 20 min
- **Cuisson:** 2 à 4 min

1/2	pain baguette coupé en 15 fines tranches	1/2
5 oz	fromage de chèvre crémeux	150 g
3	figues fraîches, coupées en tranches	3
2	nectarines coupées en petits quartiers	2
1 1/2 c. à thé	miel liquide	7 ml
	brins d'origan (ou de marjolaine) frais (facultatif)	

1. Étaler les tranches de pain baguette sur une plaque de cuisson et les faire dorer sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir.

2. Étendre le fromage de chèvre sur les croûtons. Garnir chacun d'une tranche de figue et d'un quartier de nectarine. Arroser du miel. Décorer d'un brin d'origan, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 95; **prot.:** 4 g; **m.g.:** 3 g (2 g sat.); **chol.:** 5 mg; **gluc.:** 14 g; **fibres:** 1 g; **sodium:** 150 mg

8 recettes à base de figues vous attendent sur *www.coupdepouce.com/figue*

Photo: © 2006 Meredith Corporation, reproduite de *Better Homes and Gardens Magazine*/Blaine Moats.

Salade à la *Sud-Ouest*

nouveau

Dites oui à une tendre portion de poitrine de poulet grillée ou croustillante.

DITES OUI
À LA FRAÎCHEUR ET À UN GOÛT EXPLOSIF

LES TENDANCES DE L'ÉTÉ

La nouvelle Salade à la Sud-Ouest de McDonald's® est en vogue cet été et ce n'est pas surprenant.

Dites oui au goût relevé de lime et de chili.

DITES NON
À L'ENNUI

Dites oui à l'audace, en ajoutant du maïs, des haricots noirs et des poivrons à votre salade.

Dites oui à une garniture colorée, avec les baguettes de tortilla tricolores.

Renée's GOURMET

Dites oui à la meilleure vinaigrette.

c'est ça que j'm

Offre d'une durée limitée. Dans les restaurants McDonald's® du Canada participants.
Marque de commerce de Renée's Gourmet^MC Foods Inc.
© 2010, McDonald's

Nouveau

sans phosphate

DOUBLE PUISSANCE NETTOYANTE.
UN PUISSANT SACHET.

Les sachets ActionPacs Tout-en-1 de Cascade combinent les meilleurs atouts de Cascade en poudre et en gel en un seul petit sachet pour conquérir les particules tenaces et les dégâts graisseux.

par Denyse **Roussin**

Pommes de terre farcies au boeuf haché

4 PORTIONS

4	pommes de terre (de type Idaho) brossées	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/4 t	beurre	60 ml
1	petit oignon, haché	1
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1/2 t	sauce tomate	125 ml
2/3 t	fromage cheddar râpé	160 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1. Piquer les pommes de terre plusieurs fois à l'aide d'une fourchette et cuire au micro-ondes, à intensité maximale, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile et 1 c.à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 2 minutes. Ajouter le boeuf haché et poursuivre la cuisson, en brassant, de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Ajouter la sauce tomate, saler, poivrer et bien mélanger. Réserver.

3. Couper les pommes de terre réservées en deux sur la longueur. À l'aide d'une petite cuillère, retirer délicatement la pulpe en laissant une paroi d'environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Mettre la pulpe dans un bol, ajouter le reste du beurre, saler et poivrer. À l'aide d'un presse-purée, réduire la préparation de pommes de terre en purée. Répartir le mélange de boeuf haché réservé dans les pommes de terre évidées et couvrir de la purée. Garnir de fromage râpé et cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.

PAR PORTION: **cal.:** 620; **prot.:** 34 g; **m.g.:** 38 g (19 g sat.); **chol.:** 125 mg; **gluc.:** 33 g; **fibres:** 4 g; **sodium:** 310 mg.

Coût/portion: environ 2,13 $

Pommes de terre +

Beurre +

Oignon +

Boeuf haché +

Sauce tomate +

Fromage cheddar

Photos: Transcontinental Transmédia (plat); archives Cdp (ingrédients). Stylisme culinaire: Denyse Roussin. Stylisme accessoires: Caroline Simon. Planche: Ares. Serviette de table: Arthur Quentin. Napperon: Simons.

QU'EST-CE QU'ON MANGE? ce soir

RECETTE DU MOIS DE SEPTEMBRE

Fettuccine au poulet et tomates

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

CE QU'IL FAUT

1 sachet		Fettuccine Alfredo Knorr Sidekicks, préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage
1 lb	500 g	poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux
3 c. à table	45 mL	pesto au basilic préparé
1 tasse	250 mL	champignons tranchés
1 tasse	250 mL	tomates cerises
¼ tasse	50 mL	tomates séchées au soleil

CE QU'IL FAUT FAIRE

1ère étape
Dans un bol moyen, mélanger le poulet et le pesto.

2e étape
Cuire le mélange au poulet à feu moyen-vif dans une poêle antiadhésive de 12 po (30 cm), en remuant fréquemment, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit.

3e étape
Ajouter les champignons et les tomates. Cuire, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

4e étape
Incorporer le Fettuccine Alfredo Knorr® Sidekicks® et remuer pour mélanger.

Visitez Knorr.ca pour découvrir d'autres délicieuses idées de recettes grâce à notre gamme de produits.

Pâtes crémeuses au bacon

4 PORTIONS

8 à 10	tranches de bacon hachées	8 à 10
2 t	champignons coupés en quartiers	500 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 t	crème à 15 % épaisse (de type champêtre)	500 ml
1/4 t	basilic frais, bien tassé	60 ml
14 oz	penne	450 g
	parmesan râpé (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter le bacon sur des essuie-tout et le mettre dans un bol. Réserver. Dans le poêlon, cuire les champignons à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Ajouter la crème et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Saler et poivrer. Ajouter le basilic et le bacon réservé et mélanger.

2. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes, les ajouter dans le poêlon et mélanger pour bien les enrober de sauce. Au moment de servir, garnir de parmesan râpé, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 725; **prot.:** 26 g; **m.g.:** 28 g (15 g sat.); **chol.:** 85 mg; **gluc.:** 91 g; **fibres:** 4 g; **sodium:** 475 mg.

Photos: Transcontinental Transmédia (plat); archives Cdp (tous les ingrédients sauf penne: Thinkstock). Stylisme culinaire: Denyse Roussin. Stylisme accessoires: Caroline Simon. Assiette: Winners. Serviette de table: Arthur Quentin. Napperon: Zone. Fourchette: La Baie.

Chaque repas est une occasion MC

Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada, Toronto, Ontario M4W 3R2

Coût/ portion: environ 3,23 $

Bacon

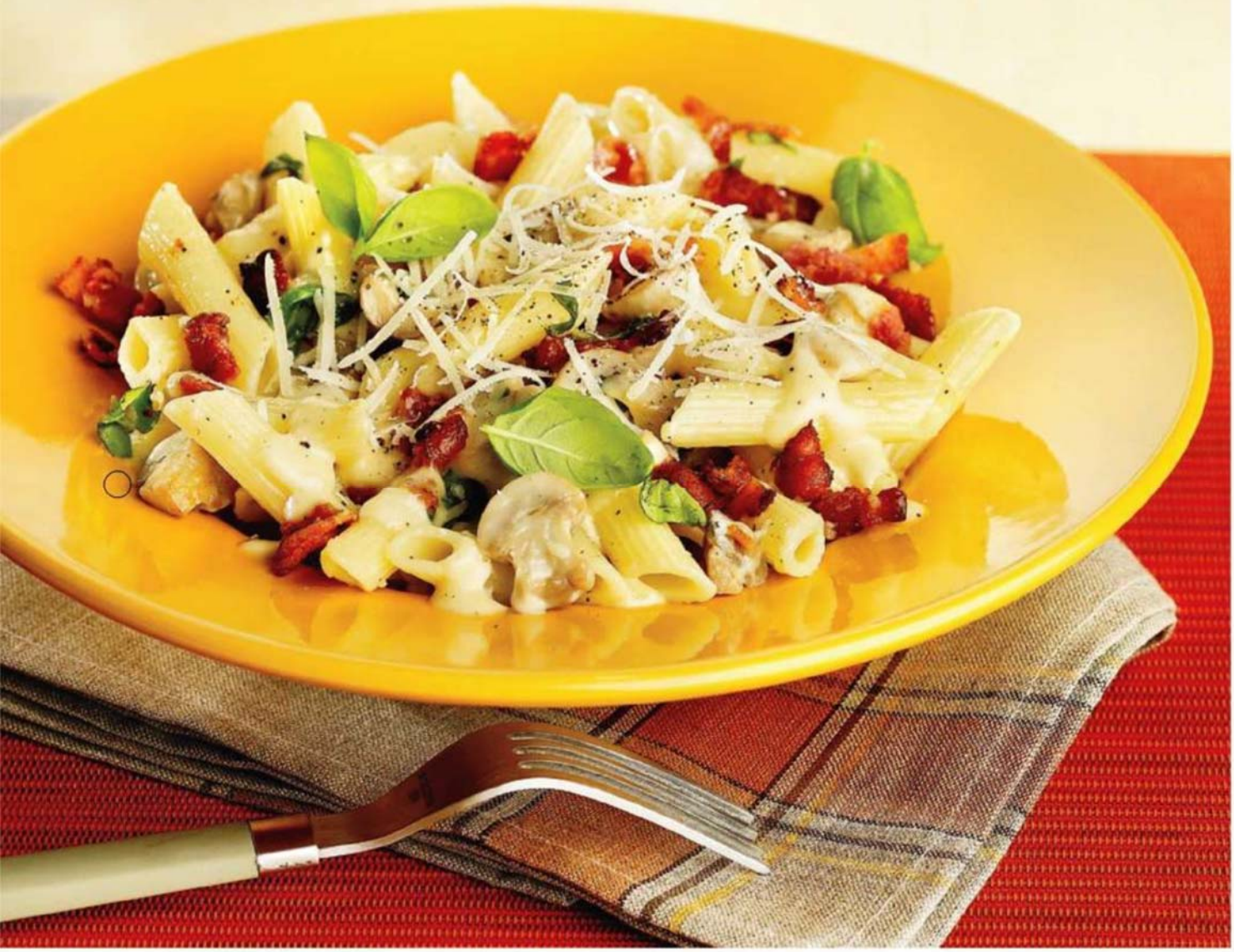
Champignons

Ail

Crème

Basilic

Penne



Nouveau Knorr Bouillon STYLE MAISON
Découvrez un délicieux bouillon au goût authentique.

Complètement *sautés!*

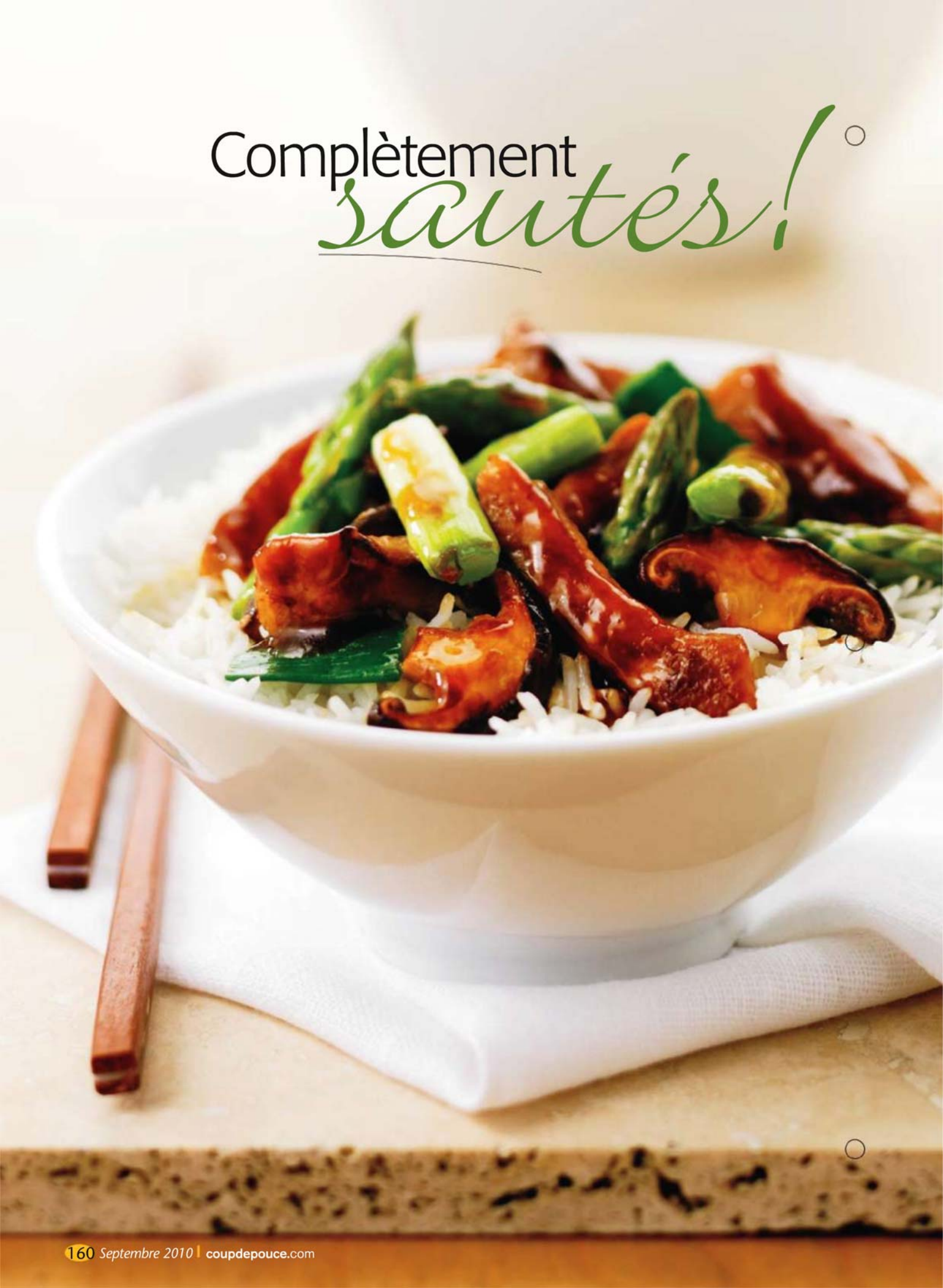


Photo: Jim Norton. Stylisme culinaire: Claire Stubbs. Stylisme accessoires: Geneviève Wiseman.

4 bons soupers prêts en deux temps trois mouvements... Et plein de possibilités pour créer une multitude d'autres petits plats parfaits pour la rentrée.

Express

Sauté de porc aux asperges

4 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** 8 à 15 min

1/4 t	jus d'orange	60 ml
2 c. à tab	sauce soja réduite en sel	30 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1/2 c. à tab	gingembre frais, râpé	7 ml
1 c. à thé	fécule de maïs	5 ml
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml
1/2 à 1 lb	filets de porc ou poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés	250 à 500 g
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
3	oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	3
1 lb	asperges coupées en morceaux de 2 po (5 cm)	500 g
1 t	champignons shiitake, les pieds enlevés, coupés en tranches	250 ml
1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	125 ml
2 c. à thé	graines de sésame grillées (facultatif)	10 ml

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'orange, la sauce soja, le miel, l'eau, le gingembre, la fécule de maïs et l'huile de sésame. Réserver.
2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de porc en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Dans un wok, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile végétale à feu vif. Ajouter les oignons verts et cuire, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Ajouter le porc en deux fois et cuire, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver au chaud.
3. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les asperges et les champignons et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet et cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore croquantes.
4. Remettre la préparation de porc réservée dans le wok. Verser la sauce réservée et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi, en remuant de façon à bien enrober les ingrédients. Parsemer des graines de sésame, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 250; **prot.:** 25 g; **m.g.:** 11 g (2 g sat.); **chol.:** 60 mg; **gluc.:** 15 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 355 mg.

En tapant le mot «sauté» sur www.coupdepouce.com/recherche, vous obtiendrez 100 recettes. Vous pouvez les décliner selon le nombre de calories, le temps de cuisson et le type de viande, en quelques clics de souris. Pratique!

Express

Sauté de tofu et de légumes aux arachides

6 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** 12 min

1/2 t	eau	125 ml
3 c. à tab	beurre d'arachides crémeux	45 ml
1 c. à tab	sauce soja réduite en sel	15 ml
1 c. à thé	ail haché finement	5 ml
1	pincée de flocons de piment fort (environ)	1
1	paquet de tofu extra-ferme, égoutté	1
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon rouge coupé en quartiers fins	1
2	branches de céleri coupées en tranches sur le biais	2
1 t	champignons de Paris coupés en tranches	250 ml
3	oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	3
1	poivron rouge ou vert coupé en lanières	1
2 t	petits bok choy hachés grossièrement ou fèves germées	500 ml
1/2 t	arachides grillées	125 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée (facultatif)	60 ml
	flocons de piment fort (facultatif)	

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, le beurre d'arachides, la sauce soja, l'ail et les flocons de piment fort. Réserver.

2. Couper le tofu en cubes de 1 po (2,5 cm). Dans un wok, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu vif. Ajouter le tofu et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver.

3. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les oignons verts et le poivron et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le bok choy et mélanger.

4. Remettre le tofu réservé dans le wok. Verser la sauce réservée et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient enrobés. Parsemer des arachides, de la coriandre et de flocons de piment fort, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 210; **prot.:** 10 g; **m.g.:** 16 g (2 g sat.); **chol.:** aucun; **gluc.:** 11 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 195 mg.

Bon truc: selon le *Guide alimentaire canadien*, une portion de fromage (50 g) équivaut à la moitié d'un paquet de cartes à jouer. Vous le râpez? C'est ½ tasse (125 ml).

Photo: Tango Photographie. Stylisme culinaire et accessoires: Véronique Cagnon Lalanne.

L'école, c'est trop... c_ _ l!

SUJET
INTERNET

EXERCICE
Visite siropcool.com et découvre de succulentes recettes pour ta boîte à lunch et toutes les réponses à toutes tes questions entourant l'érable dans la nouvelle encyclopédie de l'érablière.

Les produits d'érable du Québec

Siropcool.com

Express Santé

Sauté de boeuf aigre-doux

4 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** 10 à 13 min

1/3 t	bouillon de boeuf réduit en sel	80 ml
3 c. à tab	sauce hoisin	45 ml
1 c. à tab	xérès (sherry) sec	15 ml
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
1 c. à thé	sucre	5 ml
1/2 à 1 lb	bifteck de ronde ou de flanc	250 à 500 g
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	carotte coupée en tranches fines sur le biais	1
3 t	bouquets de brocoli	750 ml
1	poivron rouge coupé en lanières	1
1	oignon vert haché ou	1
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	15 ml

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon de boeuf, la sauce hoisin, le xérès, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre. Réserver.

2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le bifteck en lanières de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Dans un wok, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu vif. Ajouter le bifteck en deux fois et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver au chaud.

3. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la carotte et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le brocoli et le poivron et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

4. Remettre le bifteck réservé dans le wok. Verser la sauce réservée et cuire de 1 à 2 minutes, en remuant de façon à bien enrober les ingrédients. Parsemer de l'oignon vert.

PAR PORTION: **cal.:** 200; **prot.:** 15 g; **m.g.:** 10 g (2 g sat.); **chol.:** 30 mg; **gluc.:** 13 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 480 mg.

Photo: Tango Photographie. Stylisme culinaire et accessoires: Véronique Gagnon Lalanne.

Photo: Tango Photographie. Stylisme culinaire et accessoires: Véronique Gagnon Lalanne.

Express

Sauté de crevettes à la thaïe

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 15 min ■ **Cuisson:** 10 min

1/2	boîte de lait de coco (la moitié d'une boîte de 400 ml)	1/2
1 c. à tab	sauce de poisson	15 ml
1 c. à tab	cassonade	15 ml
2 c. à thé	pâte de cari verte	10 ml
2 c. à tab	coriandre (ou basilic) fraîche, hachée	30 ml
1	pincée de sel	1
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2 c. à tab	gingembre frais, haché finement	30 ml
1 lb	grosses crevettes, décortiquées et déveinées	500 g
2	oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	2
8 oz	pois mange-tout parés	250 g
1	boîte de petits épis de maïs, égouttés (14 oz/398 ml)	1
1	carotte coupée en tranches sur le biais	1

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait de coco, la sauce de poisson, la cassonade, la pâte de cari, la coriandre et le sel. Réserver.

2. Dans un wok, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu vif. Ajouter le gingembre et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter les crevettes et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Réserver au chaud.

3. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts, les pois mange-tout, les épis de maïs et la carotte et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.

4. Remettre la préparation de crevettes réservée dans le wok. Verser la sauce réservée et cuire de 1 à 2 minutes, en remuant de façon à bien enrober les ingrédients.

PAR PORTION: **cal.:** 385; **prot.:** 30 g; **m.g.:** 19 g (10 g sat.); **chol.:** 190 mg; **gluc.:** 25 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 440 mg.

Sautés à la carte!

Facile de créer un sauté sur mesure avec nos ingrédients préférés, selon les proportions suggérées ici. Il n'y a qu'à suivre cette technique en quatre étapes simplissimes.

1 On mélange les ingrédients de la sauce.

2 On fait revenir la viande (ou un autre choix de protéines) jusqu'à ce qu'elle soit dorée et on la réserve.

3 On fait revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.

4 On ajoute la viande réservée, on verse la sauce et on ajoute les ingrédients de la touche finale.

1 sauces

- Orange et gingembre (p.161)
- Lait de coco et cari (p.165)
- Aigre-douce (p.164)
- Beurre d'arachides et ail (p.162)

2 protéines

- Filets de porc coupés en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
- Poitrines de poulet désossées, coupées en cubes de 3/4 po (2 cm)
- Bifteck de ronde ou de flanc coupé en lanières de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
- Grosses crevettes décortiquées et déveinées
- Tofu extra-ferme coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)

Photo: Targo Photographie. Stylisme culinaire et accessoires: Véronique Gagnon Lalanne. (ingrédients).

3 légumes

- Petits bouquets de brocoli ou de chou-fleur
- Oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)
- Asperges coupées en morceaux de 2 po (5 cm)
- Champignons de Paris ou shiitake, les pieds enlevés, coupés en tranches
- Carottes coupées en tranches fines sur le biais
- Poivron rouge, orange ou jaune coupé en lanières
- Pois mange-tout
- Épis de maïs miniatures
- Oignon rouge coupé en quartiers fins
- Céleri coupé en tranches sur le biais
- Bok choy haché
- Fèves germées

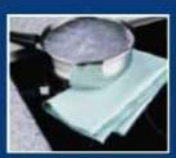
4 touche finale

- Coriandre fraîche
- Graines de sésame grillées
- Ciboulette
- Oignon vert haché
- Basilic frais
- Flocons de piment fort
- Menthe fraîche
- Arachides, noix de cajou ou amandes grillées

© 2010 Electrolux Home Products, Inc.

Rapide, précis et efficace.

Electrolux technologie d'induction – la méthode de cuisson la plus rapide, la plus vive et la plus efficace, offrant le maximum de flexibilité. Voilà pourquoi elle devient vite la méthode préférée des fervents amateurs de la cuisine.



Cuisson plus rapide
Fait bouillir l'eau en 90 secondes à peine[1].

Réglage exceptionnel de la température
Réglez la température avec plus de précision que les cuisinières à gaz ou électriques, surtout aux températures plus faibles. Parfait pour faire fondre le chocolat ou cuire les mets délicats et les sauces.

Plus éconergétique
L'induction est 70 % plus efficace que le gaz et 20 % plus efficace que l'électricité.

Tranquillité d'esprit
La surface de cuisson se chauffe uniquement aux endroits en contact avec les ustensiles et nulle part ailleurs.

Soyez encore plus fabuleuse
Visitez notre cuisine virtuelle. Allez à
appareilselectrolux.ca

Electrolux

[1]Brûleur à induction de 10" avec Power Boost, Casserole de 6 ptes/10 po, 1 pte d'eau tiède.

COLLECTION DES GRANDS CHEFS

ACADÉMIE CULINAIRE

Sauce prête à servir

Moules à la sauce Singapour

4 portions
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 à 7 minutes

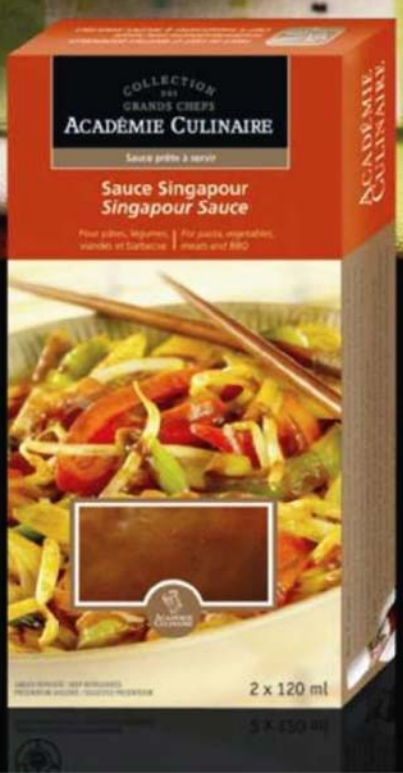
Ingrédients :

1 sac, 907 g (2lb)	moules cultivées fraîches, nettoyées
15 ml (1 c. à table)	huile végétale
4	oignons verts entiers (blanc et vert), émincés
120 ml (1 barquette)	sauce Singapour de l'Académie Culinaire
250 ml (1 tasse)	fumet de poisson de l'Académie Culinaire
15 ml (1 c. à table)	gingembre frais ou mariné

Préparation :

1. Dans un fait-tout, faire suer dans l'huile la partie blanche des oignons verts.
2. Ajouter la sauce Singapour et le fumet de poisson. Bien mélanger et amener jusqu'à ébullition.
3. Ajouter les moules et le gingembre. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la coquille des moules soient ouvertes.

Déposer dans un plat de service, garnir de la partie verte des oignons verts et servir immédiatement.



ACADÉMIE CULINAIRE
Pour le plaisir de cuisiner !

Plusieurs autres recettes sur :
www.grandschefs.tv

Trouvez nos sauces dans le comptoir réfrigéré avec les viandes ou demandez-les à votre boucher.

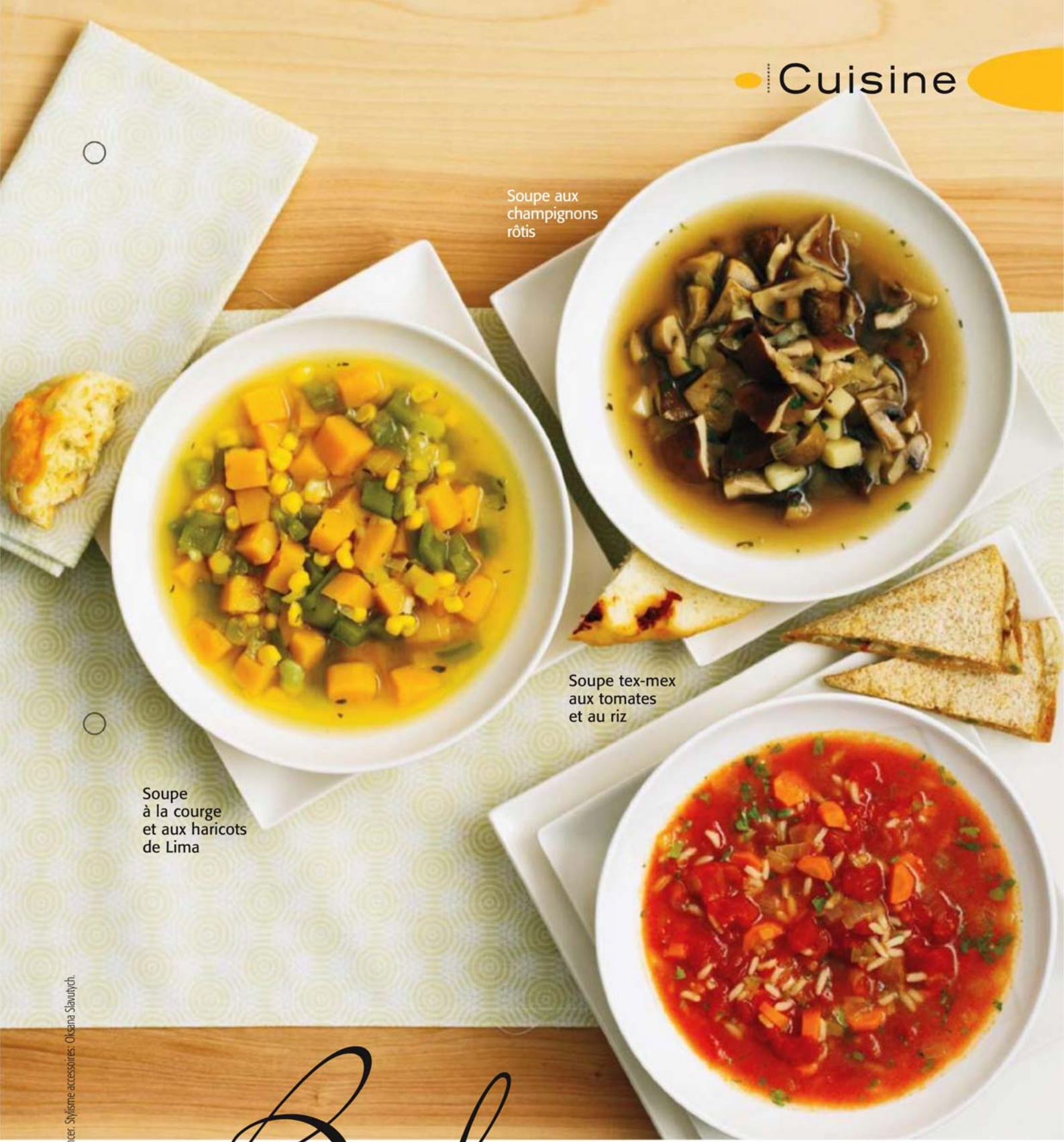


Photo: Hasnain Dattu. Stylisme culinaire: Claire Stanley. Stylisme accessoires: Oksana Slavutych.

Bols d'automne

Trois soupes consistantes et réconfortantes à mettre dans notre lunch pour contrer les jours frisquets!

Congélation

Soupe aux champignons rôtis

On n'utilise pas les pieds des champignons shiitake pour cette recette, mais on peut les réserver pour la préparation de sauces et de bouillons, auxquels ils ajouteront saveur et couleur.

6 PORTIONS
- **Préparation:** 20 min
- **Cuisson:** 40 min

3 t	champignons café frais, coupés en quatre (8 oz/250 g)	750 ml
4 t	champignons blancs frais, coupés en quatre (8 oz/250 g)	1 L
8 oz	champignons shiitake frais, les pieds enlevés, coupés en quatre	250 g
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3/4 c. à thé	poivre noir du moulin	4 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	pomme de terre pelée et coupée en cubes	1
4 t	bouillon de poulet ou de légumes réduit en sel	1 L
3 t	eau	750 ml
1/4 t	persil frais, haché finement	60 ml
1/4 t	xérès sec (sherry) (facultatif)	60 ml

1. Dans un plat allant au four, mélanger les champignons, 2 c. à tab (30 ml) de l'huile, 1/2 c. à thé (2 ml) du thym, du sel et 1/2 c. à thé (2 ml) du poivre. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C), en brassant de temps à autre, pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et dorés.
2. Entre-temps, dans une grande casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, la pomme de terre et le reste du thym et du poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le bouillon, la préparation de champignons et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. (Vous pouvez préparer la soupe jusqu'à cette étape, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.)
3. Au moment de servir, ajouter le persil et le xérès, si désiré, et mélanger.

PAR PORTION: **cal.:** 139; **prot.:** 6 g; **m.g.:** 8 g (1 g sat.); **chol.:** 1 mg; **gluc.:** 12 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 590 mg.

Congélation

Soupe à la courge et aux haricots de Lima

6 PORTIONS
- **Préparation:** 20 min
- **Cuisson:** 23 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2	poireaux, les parties blanche et vert pâle seulement, hachés	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
3 t	bouillon de légumes réduit en sel	750 ml
3 t	eau	750 ml
2 t	courge musquée pelée et coupée en dés	500 ml
1 t	haricots de Lima surgelés	250 ml
1	poivron vert haché	1
1 t	maïs en grains surgelé	250 ml

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poireaux, l'ail, le thym, le sel et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux aient ramolli. Ajouter le bouillon, l'eau et la courge. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
2. Ajouter les haricots de Lima, le poivron et le maïs et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre. (Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.)

PAR PORTION: **cal.:** 145; **prot.:** 4 g; **m.g.:** 5 g (traces sat.); **chol.:** aucun; **gluc.:** 24 g; **fibres:** 4 g; **sodium:** 452 mg.

Congélation

Soupe tex-mex aux tomates et au riz

6 PORTIONS
- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** 25 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/4 c. à thé	assaisonnement au chili	1 ml
2	carottes hachées	2
1/4 t	riz à grain long	60 ml
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
4 t	eau	1 L
1/4 t	coriandre fraîche, hachée finement	60 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment chili, le sel, le poivre, le cumin et l'assaisonnement au chili et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les carottes, le riz, les tomates et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz et les carottes soient tendres. (Vous pouvez préparer la soupe jusqu'à cette étape, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.)
2. Au moment de servir, ajouter la coriandre et le jus de lime et mélanger.

PAR PORTION: **cal.:** 116; **prot.:** 2 g; **m.g.:** 5 g (traces sat.); **chol.:** aucun; **gluc.:** 17 g; **fibres:** 2 g; **sodium:** 205 mg.

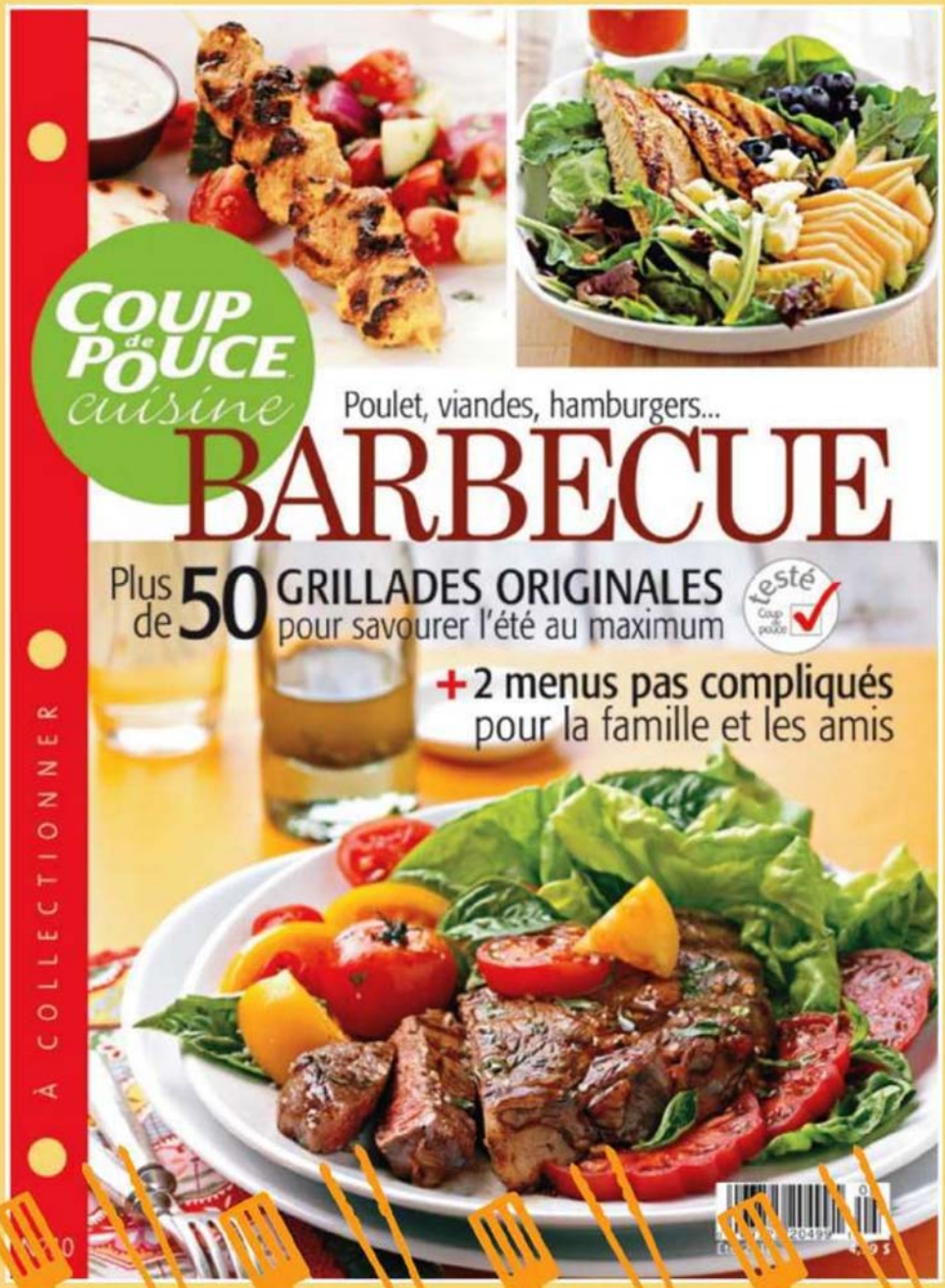
Le zinc contenu dans les produits laitiers a de multiples fonctions. Entre autres, il contribue au métabolisme de l'énergie et favorise le développement des tissus.

KD ou rien

LE NOUVEAU BOL KRAFT DINNER AU BLÉ ENTIER

Le fameux Kraft Dinner au fromage dont les enfants raffolent, dans un bol pratique et rapide à servir dont vous raffolerez. Ces pâtes de blé entier à 100 % sont une source idéale de fibres à leur offrir quand ils diront : C'est Kraft Dinner ou rien.

Grillades à volonté pour l'été !



EN KIOSQUE MAINTENANT

Moins de sel dans nos soupes!

Si on essaie de réduire notre consommation de sel, on a vraiment intérêt à comparer le contenu en sodium des bouillons et soupes du commerce. Pour une portion de 3/4 t (180 ml) seulement, ça peut aller jusqu'à 1 000 mg! Quelques trucs pour couper le sel dans nos soupes:

- Préparer nos bouillons de poulet ou de légumes maison en n'ajoutant pas de sel, ou encore se procurer des produits du commerce dont on a vraiment réduit le contenu en sel (bien vérifier les étiquettes pour comparer).
- On peut ajouter jusqu'à deux fois plus d'eau pour diluer les bouillons du commerce (en boîte ou en poudre), surtout lorsque notre soupe mijote longtemps avec plein de bons légumes et d'autres ingrédients qui lui donneront de la saveur.
- Se méfier également des sauces tomate, tomates et autres légumes en boîte en choisissant les produits qui mentionnent une teneur réduite en sel ou en donnant la préférence aux légumes surgelés.
- Remplacer le sel par des fines herbes séchées ou fraîches (qu'on ajoute en fin de cuisson), du jus de citron, du vinaigre de vin, de la sauce soja réduite en sel, etc., qui donneront un petit extra de saveur aux soupes!

RECETTE FAMILIALE PRÉFÉRÉE

HAMBURGER ROULÉ AU FROMAGE AVEC BACON

PRÉPARATION : 25 min
PRÊT EN : 50 min
PORTIONS : 6 portions de 1 tranche (155 g) chacune

CE QU'IL VOUS FAUT!

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
4 tranches de bacon, hachées
1 petit oignon, haché
2/3 tasse de produit de fromage fondu **Cheez Whiz**
1 paquet (235 g) de pâte à croissants réfrigérée

PRÉCHAUFFER le four à 400 °F.

FAIRE revenir le bœuf haché, le bacon et l'oignon dans une grande poêle. Égoutter. Ajouter le **Cheez Whiz**; cuire jusqu'à ce que le **Cheez Whiz** ait complètement fondu, en remuant souvent. Laisser refroidir 10 min.

DÉROULER la pâte sur une plaque à pâtisserie vaporisée d'enduit à cuisson. Aplatir pour former un rectangle de 7 x 14 po, en pinçant fermement les joints et les perforations pour sceller. Couvrir uniformément du mélange à la viande. Rouler dans le sens de la longueur. Repositionner au besoin le rouleau pour que le joint se retrouve en dessous.

CUIRE au four de 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que le rouleau soit doré.

Produit de fromage fondu

LE DÉFI Cheez Whiz ORIGINAL

Mettez-y votre personnalité!

vous pourriez GAGNER!

Envoyez-nous la recette au *Cheez Whiz* que votre famille préfère et courez la chance de gagner de nouveaux électroménagers et d'être publié dans un prochain numéro de Coup de pouce!

FRIGIDAIRE The BRICK.com

PRIX : Électroménagers d'apparence inox Brume argentée de marque Frigidaire – frigo de 18 pi³, cuisinière autonettoyante, lave-vaisselle encastré et micro-ondes de 1,5 pi³ avec hotte.

Soumettez votre recette à ledeficheezwhiz.com

Aucun achat nécessaire. Ouvert aux résidents du Canada. Âge légal obligatoire. Le concours durera du 22 juin au 31 août 2010. Une question réglementaire sera posée. Valeur au détail approximative du grand prix : 2 500 $ CAN; de chacun des prix secondaires : 50 $ CAN. Les chances de gagner sont fonction du nombre total de participations admissibles reçues. Limite de cinq recettes transmises par personne pendant toute la durée du concours. Il est possible de consulter le règlement complet du concours à l'adresse : www.LeDefiCheezWhiz.com

« Une goutte de Dawn Plus avec agents récurants est aussi puissante que deux gouttes de l'autre ?

On ne fait pas les choses à moitié ! »

- L'éponge

Une goutte de Dawn Plus avec agents récurants possède le même pouvoir dégraissant que deux gouttes d'une marque populaire non concentrée. Vous retrouvez le double d'ingrédients nettoyants dans chaque goutte.

Dawn, votre allié pour les grosses corvées.

Savoureux pilons de poulet

Le plaisir de ce petit régal sans prétention, c'est de manger avec les doigts! Enrobés d'une sauce à l'asiatique et cuits au four, des pilons vite préparés dont toute la famille raffolera.

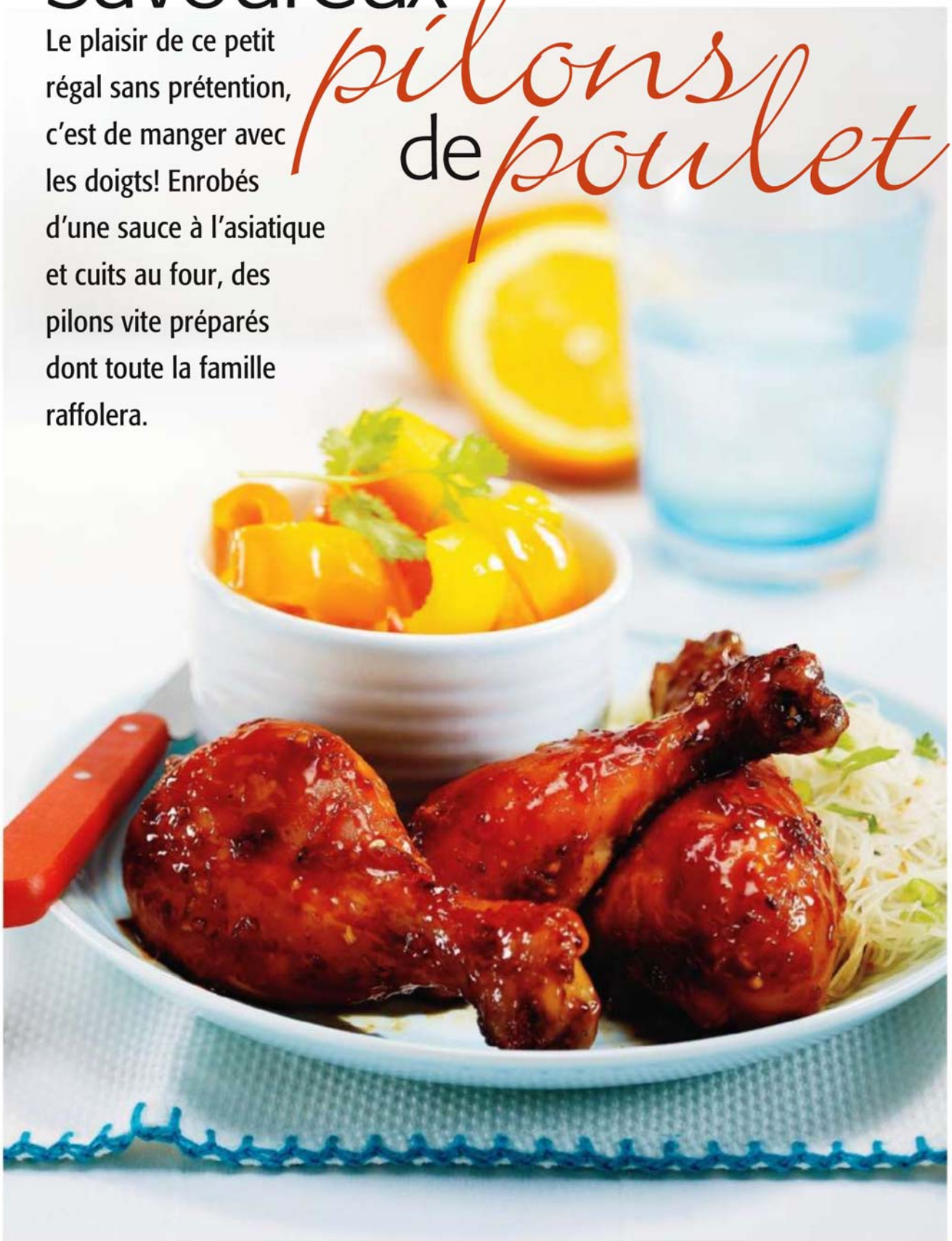


Photo: Alain Sirois.

En page couverture

Pilons de poulet à l'asiatique

Accompagner ce plat familial de vermicelles de riz et de poivrons de différentes couleurs sautés quelques minutes au wok.

4 À 6 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** 30 à 40 min

1/3 t	sauce hoisin	80 ml
1/4 t	ketchup	60 ml
1/3 t	miel liquide	80 ml
1 c. à thé	zeste d'orange râpé	5 ml
2 c. à tab	jus d'orange	30 ml
1 c. à tab	moutarde à l'ancienne	15 ml
2 c. à thé	sauce Worcestershire	10 ml
2 c. à thé	gingembre frais, haché finement	10 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
12	pilons de poulet, la peau enlevée (3 lb/1,5 kg en tout)	12

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce (**photo A**). Ajouter les pilons de poulet et les retourner pour bien les enrober (**photo B**).

2. Retirer les pilons de la sauce (réserver la sauce) et les étendre côte à côte sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium (**photo C**). Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit caramélisé et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (badigeonner les pilons de la sauce réservée deux fois en cours de cuisson) (**photo D**).

PAR PORTION: **cal.:** 295; **prot.:** 38 g; **m.g.:** 11 g (4 g sat.); **chol.:** 120 mg; **gluc.:** 9 g; **fibres:** traces; **sodium:** 150 mg.

Variante

Pilons de poulet, sauce aigre-douce

- Dans un grand bol, mélanger 1 t (250 ml) de cassonade tassée, 1/3 t (80 ml) chacun de sauce de poisson et de jus de citron et 3 c. à tab (45 ml) de sauce soja.
- Ajouter un morceau de gingembre d'environ 1 1/2 po (4 cm) de longueur, pelé et haché finement, et un piment chili frais (de type serrano ou jalapeño), épépiné et coupé en deux.
- Ajouter les pilons de poulet et les retourner pour bien les enrober. Poursuivre la recette tel qu'indiqué.

Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration de Solène Thouin, de l'Académie culinaire de Montréal.

ACADÉMIE CULINAIRE
www.academieculinaire.com
514-393-8111

Photos: Tango Photographie (étapes).

Le bon goût des fruits jumelé aux bienfaits des légumes

Nous avons ajouté des légumes à chacun de nos trois nouveaux mélanges de jus à 100 %, sans sucre ajouté. Mais vous ne l'auriez jamais deviné. Vous ne goûterez que les fruits frais et savoureux. Si tout ça vous semble alléchant, imaginez à quel point vos enfants les aimeront. Les nouveaux Oasis[MD] Fruits etc.[MC] Ajoutez de la couleur à votre journée !

www.lassonde.com

UNE MARQUE D'ICI

1 = 2

250mL 2 portions de fruits et de légumes

Lassonde
À l'état pur.
OASIS

C’est la saison **des rénovations !**

EN KIOSQUE MAINTENANT

Chez nous

En vrac
181

On bricole!
Un tableau pour s'organiser
185

Un bureau chez soi
De bonnes idées pour le rendre à la fois pratique et invitant.
188

Choisir une chaise de bureau
197

Pouce vert
203

Infos shopping
204

Ce que vous en pensez...
208

Portrait de lectrice
210

Ce mois-ci sur *Coupdepouce.com*

Des *conseils nutrition* en vidéo

La nutritionniste Marie Breton partage régulièrement ses conseils dans nos pages. Ce mois-ci, elle passe devant la caméra pour nous entretenir de l'importance de préparer nos repas à la maison. Visionnez sa chronique sur *www.coupdepouce.com/mariebreton*

Fer plat: guide d'achat

Avec ou sans fil? À plaques larges ou pas? En céramique ou métallique? Acheter un fer plat est parfois plus compliqué qu'il n'y paraît. On vous aide à choisir le bon modèle sur *www.coupdepouce.com/ferplat*

On a testé le iPad

Lancé en mai, le iPad, d'Apple, a fait beaucoup jaser. Cette plaquette numérique pourrait-elle devenir le nouveau support du livre ou remplacer notre ordinateur portable? On en a fait l'essai et on vous livre nos conclusions sur *www.coupdepouce.com/ipad*

Retrouvez tous ces liens et plus encore sur ***www.coupdepouce.com/espace-magazine***.

par Martine **Gingras**

Pour de l'AIR DE QUALITÉ

En règle générale, évaluer la qualité de l'air dans notre maison ne nécessite pas d'équipement élaboré. Il suffit d'ouvrir l'oeil pour déceler les problèmes et les sources possibles de contaminants, et d'être attentive à nos symptômes éventuels (toux, allergies, etc.).

Pour nous aider dans ce diagnostic, la Société canadienne d'hypothèques et de logement a publié le *Guide d'assainissement de l'air* (5,95 $; infos: *http://bit.ly/c4FdHZ*), qui fournit la liste détaillée des contaminants biologiques (moisissures, poussière, pollen) et chimiques (fumée, gaz, émanations de produits neufs) auxquels on est possiblement exposée.

Dans la plupart des cas, les correctifs sont simples et peu coûteux: aérer, nettoyer, installer un déshumidificateur, cesser d'utiliser certains produits toxiques, remplacer des matériaux compromis, etc. Si les problèmes relevés sont nombreux et nécessitent des travaux de rénovation importants, ou encore si on a besoin d'une expertise (pour une procédure judiciaire, par exemple), on peut consulter un investigateur de la qualité de l'air, qui fera une évaluation approfondie de notre demeure (pour trouver le nom d'une entreprise qualifiée dans notre région: ☎ 1-800-668-2642).

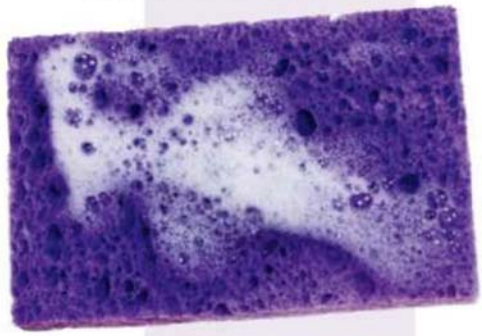
Photos: iStockphoto (air, éponge).

BIEN pensé!

Une idée «fraîche» pour les lunchs de nos enfants: des blocs réfrigérants aux formes amusantes (Rubbermaid, 2,99 $ ch., chez Loblaws).

astuce Coup de pouce

ASSAINIR une ÉPONGE au micro-ondes



Humide et tiède, l'éponge de cuisine est un milieu idéal pour la prolifération bactérienne. Selon une étude qui a comparé différentes méthodes de stérilisation, il suffit toutefois de la chauffer quelques minutes au four à micro-ondes pour l'assainir. Pour cela, on la mouille, on la place dans le micro-ondes et on la fait chauffer, à intensité maximale, pendant deux minutes. On vient d'anéantir 99 % des germes, incluant *E. coli*! Pour une éponge totalement stérile, on répète l'opération une seconde fois. Attention, ça brûle: on laisse l'éponge refroidir avant d'y toucher. Idéalement, on le fait aux deux jours environ.

Energy Star, ÇA VEUT DIRE QUOI?

Un produit qui affiche ce symbole est un premier de classe du rendement énergétique: il consomme moins d'énergie que les autres modèles pour faire un même travail. C'est un meilleur choix pour l'environnement, mais aussi pour notre portefeuille, puisqu'il nous fera économiser sur notre facture d'électricité comparativement à un modèle qui ne l'affiche pas. Le symbole a été adopté à travers le monde et on le retrouve sur une quarantaine de types de produits différents, des électroménagers aux ordinateurs en passant par les ampoules et les fenêtres. Pour connaître la liste des modèles homologués, on visite le site de l'Office de l'efficacité énergétique: *http://oee.nrcan.gc.ca/residentiel/energystar-portail.cfm*.

5 ÉTAPES pour repeindre UNE PIÈCE EN UNE JOURNÉE

1. On nettoie. On répare les trous sur la surface à peindre et on passe l'aspirateur dans toute la pièce. Pour que la peinture adhère bien, les murs doivent être exempts de poussière, de moisissures et de graisse: on les lave avec de l'eau tiède et un agent dégraissant comme TSPe, une alternative écolo au populaire TSP, sans phosphate et biodégradable (6,25 $, chez Home Depot). On laisse ensuite sécher (on utilise un ventilateur oscillant pour accélérer le processus).

2. On protège. On retire les plaques des prises électriques et des interrupteurs, et on recouvre les moulures et les tours de portes et fenêtres avec du ruban de masquage (on choisit un produit à adhérence moyenne, comme le Scotch-Blue, disponible en quincaillerie). On peut envelopper les suspensions et ventilateurs de plafond à l'aide d'un sac à ordures. On étend du papier journal ou des bâches de plastique sur le plancher et on recouvre les gros meubles qu'on ne peut déplacer.

3. On applique l'apprêt. C'est essentiel pour une finition uniforme.

4. On joue du pinceau. On utilise un pinceau pour faire le découpage, c'est-à-dire aller partout où le rouleau ne se rendra pas: dans les coins, près des moulures, etc.

5. On joue du rouleau. On commence dans un coin supérieur du mur, en dessinant la forme d'un W d'environ 2 pi x 4 pi, puis sans lever le rouleau, on le remplit en faisant un M. On répète la technique sous la première zone, puis on attaque la portion d'à côté. On repeint ainsi toute la pièce, puis on laisse sécher avant d'appliquer une autre couche.

Photos: iStockphoto (repeindre, jeté).

Pour PROFITER plus longtemps de notre TERRASSE

- À l'arrivée des jours plus frisquets, on dispose de beaux jetés sur les canapés et fauteuils extérieurs. Ils égayent le décor en plus d'inviter à s'y envelopper pour prolonger la soirée en tout confort.
- On se dote d'un radiateur de terrasse alimenté au gaz propane ou à l'électricité. Il en existe une grande variété de modèles: sur pied, de table, pouvant être accrochés au mur ou même installés sous le parasol (env. 200 $, dans les quincailleries)

Donner à manger aux chiens. Faire les lunchs. Prendre les clés. Le cellulaire... Cellulaire? Où ai-je mis mon téléphone? Qui a pris mon chargeur? Ah... le voilà. Attends. Le petit frère l'avait laissé près de la porte. Ce n'est pas mon téléphone ça. « Louis? Où est le téléphone!? Ah!... Où est son chargeur? » Il faut vraiment y aller. « Mange tes céréales. Allons-y. » Attends, où est mon cellulaire?

Enfin, la recharge simplifiée: déposez et partez.

NOUVEAU chargeur sans fil

- Recharge jusqu'à 4 appareils à la fois
- Plaque de charge compatible avec 45 modèles de téléphones
- Élimine les fils encombrants
- Une plaque de recharge principale pour vos appareils

Pour en savoir plus, visitez
duracell.ca/mygrid

DURACELL® myGrid™

Rechargez en toute simplicité™

La marque de commerce BlackBerry®, propriété de Research In Motion Limited, est une marque de commerce déposée aux États-Unis et peut être une marque de commerce en instance ou déposée dans d'autres pays. Duracell n'est pas recommandée, commanditée, affiliée ou autorisée en aucune autre façon par Research In Motion Limited. MOTOROLA et le logo M stylisésont enregistrés auprès du US Patent & Trademark Office. Tous les autres noms de produits ou de services sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Copyright © Nokia, 2010. Tous droits réservés. Nokia est une marque de commerce déposée de Nokia Corporation.

PLUS DE 7000 EMPLOIS

La collecte des matières recyclables, ça fait aussi rouler l'économie !

Quand vous mettez vos contenants, emballages, imprimés et médias écrits à la récupération, vous faites plus que soutenir l'environnement : vous appuyez une industrie en croissance partout au Québec.

Vos efforts, combinés à ceux de votre municipalité et de ses partenaires produisent des résultats concrets pour l'environnement !

VOTRE VOIX ÉCOLO.com

eeq · RECYCLE MÉDIAS · UMQ · RECYC-QUÉBEC · Québec

Création et stylisme: Emilie **Cerretti**

Un tableau pour s'organiser

Ce pratique TABLEAU DÉCO est un allié indispensable pour ne rien oublier! Listes d'achats, comptes à payer... on a même prévu des crochets pour les clés!

Photos: Tango Photographie.

Un tableau pour s'organiser

IL NOUS FAUT:

- Cadre (50 cm x 70 cm, 19,99 $, chez Ikea)
- Tissu, 3 motifs différents (9,89 $/m, chez Club tissus)
- 3 planchettes à pince transparentes (4,99 $ ch., chez Bureau en gros)
- Colle blanche
- Velcro autocollant ou ruban adhésif double face
- Crochets autocollants (2 $ le paquet de 2, chez Village des Magi-Prix)

RÉALISATION

1. Enlever la vitre du cadre et tailler le tissu aux mêmes dimensions que le fond.
2. Placer le tissu derrière la vitre du cadre et remettre le fond (**photo A**).
3. Tailler trois morceaux de tissu un peu plus grands que les planchettes à pinces. Mettre de la colle au dos des planchettes et y placer un morceau de tissu, le motif sur la colle (**photo B**). Laisser sécher. (Une fois la colle sèche, on verra le motif.)
4. Enlever l'excédent de tissu (**photo C**).
5. Fixer les planchettes sur la vitre du cadre avec du velcro autocollant ou du ruban adhésif double face (**photo D**). Ajouter des crochets autocollants.

CONSEILS

- Dans les magasins de tissu, on trouve des agencements d'une même collection qui nous aideront à choisir des motifs différents, mais coordonnés.
- On se procure des marqueurs effaçables pour fenêtres pour écrire des notes sur la vitre.

Pour les infos shopping, voir page 204

Electrolux

la capacité la plus grande

Laveuses et sécheuses Wave-Touch[MC] à chargement frontal avec Perfect Steam[MC]

Périodes de lavage et de séchage les plus rapides[1] Linge lavé en 15 minutes et séché en 14 minutes. Aucune lessive ne se termine plus vite.

Laveuses et sécheuses ayant la plus grande capacité[2] Lavez et séchez le plus en une seule brassée grâce à nos laveuses de 5,1 pi³ et à nos sécheuses de 8 pi³.

La laveuse à chargement frontal garantissant le linge le plus propre[3] Notre laveuse à chargement frontal est dotée d'une technologie exclusive qui optimise l'efficacité du lavage.

Système Perfect Balance[MC] Aucune autre laveuse ne produit si peu de vibrations . Grâce à une technologie de pointe, les lourdes brassées de vêtements sont équilibrées pour que la laveuse fonctionne sans bruit et en douceur. Idéale pour une installation à l'étage, même près des chambres.

Disponibles en sable argenté, rouge flamboyant et blanc atoll.

Période la plus rapide fondée sur la brassée la plus légère et les cycles Lavage rapide et Séchage rapide choisis pour des brassées de compositions diverses, en fonction des spécifications du fabricant.
En fonction du protocole d'essai de lessivabilité de l'AHAM américain pour les laveuses à chargement frontal des marques principales, pour un cycle de lavage normal de moins de 60 minutes.
Selon des essais réalisés sur plancher en bois traditionnel avec revêtement vinylique.

soyez encore plus fabuleuse

JCPerreault
Meubles • Accessoires • Matelas • Électro

Electrolux
www.appareilselectrolux.ca

Qu'on s'en serve pour le télétravail ou pour traiter notre paperasse personnelle, pour faire les devoirs ou pour consulter nos courriels, notre bureau doit être pratique, tout en étant invitant.

Un bureau chez soi

On choisit des **teintes douces** (crème, jaune doux, gris frais, bleu ou taupe, par exemple): elles risquent moins de nous distraire que des nuances vives. Selon Sophie Bergeron, décoratrice chez Benjamin Moore, un bleu pâle ou turquoise serait particulièrement indiqué puisque cette couleur favorise la concentration. Si on affectionne les tons vifs, on les joue en accent, avec des accessoires. Pour éviter les reflets sur notre écran d'ordinateur, on opte pour une peinture au fini mat.

Peinture: Beige Alexandria HC77, de la collection Designer classique, et Lac bleu 2053-40, de la collection Inspiration couleur, de Benjamin Moore.

Un **babillard** ou un **tableau** à proximité permettront l'un d'épingler nos papiers importants et nos listes de priorités, l'autre de noter nos idées.

Tableau magnétique effaçable à sec (23,50 $, chez Bureau en gros). Porte-crayons aimanté en métal, cadres miniatures aimantés en inox et horloge en plastique (9 $, 4,50 $ ch. et 33 $, chez Zone).

Si le bureau est aussi utilisé pour les **devoirs des enfants**, on leur réserve un espace où ils pourront déposer leurs livres et leur matériel scolaire.

Étagère en particules de bois et paniers robustes en polypropylène (Martha Stewart Living, 41,99 $ et 6,99 $ ch., chez Home Depot). Globe terrestre lumineux (79,95 $, chez Essence du papier). Lampe de bureau en plastique (11,24 $, chez Réno-Dépôt).

Recherche et stylisme: Julie Lapointe. Photos: Tango Photographie.

On privilégie la **lumière naturelle**. En plaçant notre bureau près d'une fenêtre (jamais dos à elle, toutefois, pour éviter les reflets sur l'écran), on pourra bénéficier d'un maximum d'éclairage. On choisit un habillage de fenêtre qui permet de contrôler le degré de luminosité: un store laissant filtrer la lumière est un bon choix.

Store romain à plis plats en polyester antitaches avec filtre solaire (195,20 $, au Marché du store; prix variable selon les dimensions et le tissu choisi). Cache-pots en acier galvanisé et en grès (2,99 $ et 6,99 $, chez Ikea).

On choisit une **lampe à bras articulé** permettant un réglage vertical et horizontal, et on la dispose de façon à éviter qu'elle ne nous éblouisse ou qu'elle ne crée des ombres. On utilise idéalement une ampoule de faible puissance (9 à 15 W), ce qui limite le dégagement de chaleur.

Lampe de table ajustable (79,99 $, chez Home Depot).

Une bonne **chaise de bureau** nous évitera des maux de tête ou de dos, surtout si on y est assise pour des périodes prolongées (pour faire un bon choix, voir notre guide d'achat en page 197).

Chaise de bureau en similicuir, siège inclinable et hauteur réglable (229 $, chez Structube).

Notre surface de travail est limitée? On se procure **un pupitre ou un meuble d'appoint** muni de tiroirs spacieux, ou encore, on installe des tablettes au-dessus de notre bureau ou à proximité de celui-ci pour y ranger les dossiers et garder nos articles de bureau à portée de main.

Bureau et classeur en chêne issu d'un projet de reforestation, avec teinture et vernis écologiques à base d'eau (300 $ et 399 $, chez EQ3). Corbeille à papier en métal (36 $, chez Zone). Boîte à crayons en bois, agenda en cuir et inox, et distributeur de ruban adhésif en bois et inox (14,95 $, 64,95 $ et 17,95 $, chez Essence du papier). Tasse à café en plastique (4,50 $, chez Old Navy).

Une **étagère à tablettes ajustables** peut s'adapter à la hauteur de nos documents et autres éléments. On place sur les tablettes du haut les articles qu'on utilise rarement.

Bibliothèque modulaire en panneaux de particules de bois (189 $, chez Ikea). Lampions en céramique (12 $ ch., chez Zone). Cadre en verre (9,99 $, chez Farfelu). Figurines hibou et faon, en céramique (12,99 $ ch., chez Bouclair). Boîtes de rangement en carton (12,99 $ l'ensemble de 2, chez Ikea). Porte-magazines, boîtes à CD et boîtes à cartes d'affaires en carton brun et à carreaux bleu et reliures à anneaux de 1 po et 2 po (15,95 $ ch., 26,95 $ ch., 19,95 $ ch., 13,95 $ et 16,95 $ ch., chez Essence du papier).

Quelques **plantes** ajoutent au décor, en plus d'améliorer la qualité de l'air.

Cache-pots en acier peint (1,99 $ et 2,99 $, chez Ikea).

Les **boîtes ou bacs de rangement, porte-documents et porte-magazines** sont d'excellents outils de travail à condition qu'ils soient vidés régulièrement. On les identifie clairement pour regrouper les éléments semblables et s'y retrouver rapidement.

On n'hésite pas à connecter des **haut-parleurs** à notre ordinateur: la musique peut influer sur notre état d'esprit et accroître notre inspiration, ou tout simplement créer une ambiance plaisante.

Système d'enceintes Cyber Acoustics (49,99 $, chez Bureau en gros).

DE NOUVEAU SANS TACHE.

Tide avec technologie Acti-Lift aide à enlever les taches facilement pour que son style soit impeccable.

LE STYLE EST UNE OPTION. **LA PROPRETÉ NON.**

Tide with Acti-Lift™

©2010 P&G

Nos **fournitures de bureau** (crayons, étiquettes, trombones, etc.) doivent être rangées dans un tiroir à portée de la main. Pour éviter le désordre, on divise l'espace en sections à l'aide de petits contenants ou de séparateurs. Pour un large choix de contenants, on n'hésite pas à visiter les sections salles de bains et cuisines des grandes surfaces, qui offrent souvent des modèles intéressants.

Rangements individuels pour tiroir, en plastique (3,99 $ à 6,99 $, chez Déco Découverte). Plateau à papiers en carton, agrafeuse chromée et calculatrice (11,95 $, 24,95 $ et 24,95 $, chez Essence du papier). Accessoires (chez Bureau en gros).

Un petit **espace détente** dans un coin du bureau nous évite de chercher des distractions ailleurs dans la maison. Il permet également de bouger un peu et de changer de posture quand nos tâches ne nécessitent pas qu'on écrive ou qu'on consulte notre ordinateur.

Fauteuil en bois avec coussins en viscose et polyester (349 $, chez Structube). Lampadaire avec liseuse en acier laqué blanc et abat-jour de plastique, et table d'appoint sur roulettes en acier avec tablette en verre (16,99 $ et 99,99 $, chez Ikea). Pouf en similicuir avec rangement et coussin en viscose et polyester (89,99 $ et 16,99 $, chez Bouclair). Porte-magazines en bois naturel (Accents de ville, 49,99 $).

Les **tableaux, cadres ou accessoires** peuvent nous inspirer, nous motiver et nous relaxer. On garde dans la pièce ceux qui ajoutent à notre capacité de travail.

Cadres en bois avec paysages de bord de mer, vase en verre et plateau en bois (29,99 $ et 39,99 $, 7,99 $ et 16,99 $, chez Bouclair).

Un **tapis** ajoute au confort de la pièce et délimite l'espace détente. On s'assure qu'il ne gêne pas les mouvements de notre fauteuil de travail.

Tapis en laine (399 $, chez EQ3).

Merci à Sophie Bergeron, de Benjamin Moore, et aux boutiques Studio par Rona pour leur aide précieuse dans l'élaboration de ce dossier.

© 2010 P&G

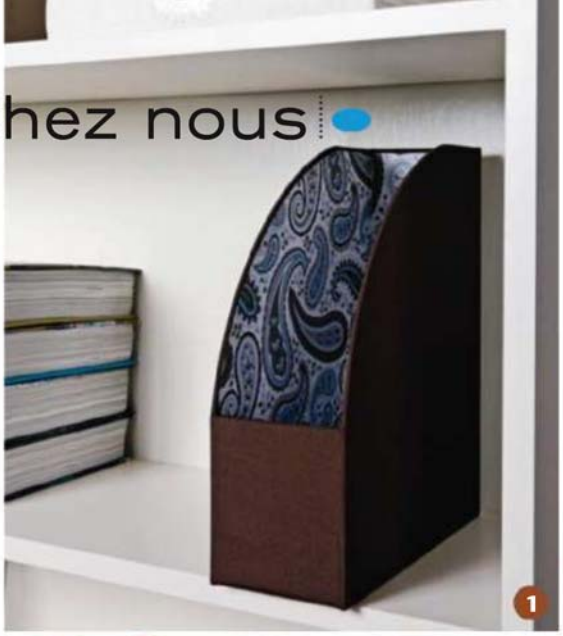
Découvrez 7 JOURS de fraîcheur

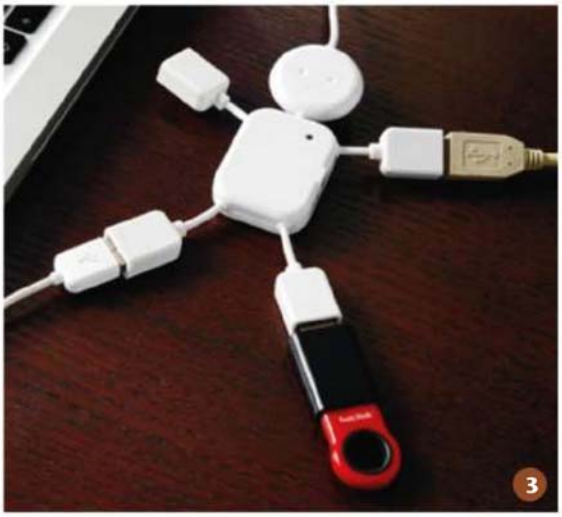
nouveau

Ultra Downy Fraîcheur d'avril a une nouvelle formule avec des perles de parfum qui vous permettront d'atteindre un nouveau sommet de fraîcheur renouvelée... pendant 7 jours! Ajoutez-le simplement à la lessive et le Jour des draps propres se transformera en Semaine des draps propres. Pour en savoir plus, visitez downy.ca.

ULTRA Downy fraîcheur d'avril®

sensation sublime





1. Porte-magazines avec imprimé cachemire (20,82 $, chez Bureau en gros).
2. Séparateurs en forme de cerf, en polyester (26 $ la paire, chez Mortimer Snodgrass).
3. Concentrateur de prises USB, en plastique (Kikkerland, 25 $, chez Mortimer Snodgrass).
4. Rangement pour accessoires électroniques, fini simili-cuir (Nexxt, 34,99 $).
5. Support à magazines en bois (Nexxt, 39,99 $).
6. Aimant pour trombones (29,95 $, chez Essence du papier).
7. Attache-fils en plastique (4,99 $, chez Farfelu).
8. Applique adhésive au fini tableau (11,95 $, chez DeSerres).

Pour les infos shopping, voir page 204

Envie d'aller plus loin dans l'organisation du bureau? Voyez notre liste de 20 trucs pour un bureau pratique et bien rangé sur *www.coupdepouce.com/bureau*

L'histoire de Diane

Des odeurs suspectes me montaient au nez...

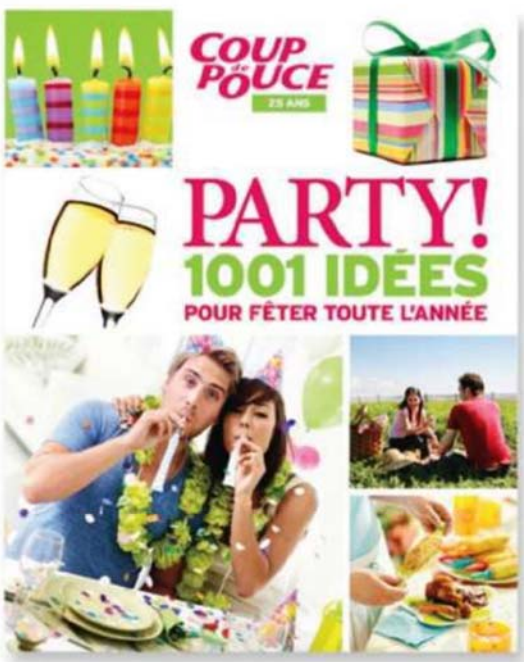
J'ai quatre enfants... donc, j'ai aussi une fourgonnette, deux sièges pour enfants, trois CD de chansons et comptines qu'on utilise en rotation et toujours quatre boîtes de jus qui roulent quelque part sur le plancher du véhicule. Alors imaginez ma surprise quand j'ai pris le volant l'autre jour, en m'attendant à l'odeur habituelle de vieux souliers de soccer puants... pour découvrir plutôt un agréable parfum tout frais. Une enquête poussée nous a permis de dénicher, sous la banquette arrière, une boîte de feuilles de Bounce pour la sécheuse qui avait dû s'échapper d'un sac d'épicerie. C'est la meilleure découverte que j'ai jamais faite sous l'une de nos banquettes. Et maintenant, je m'assure de toujours déposer quelques feuilles de Bounce sous les sièges pour ajouter au moins une odeur agréable à nos sorties.

Partagez vos histoires en ligne sur bouncepartout.ca.

Quelle est votre histoire de Bounce au-delà de la sécheuse ?

Tenir hors de la portée des jeunes enfants et des animaux pour éviter toute ingestion accidentelle. © 2009, P&G.

Faites plaisir à votre monde !



Préparer une fête, quel casse-tête !

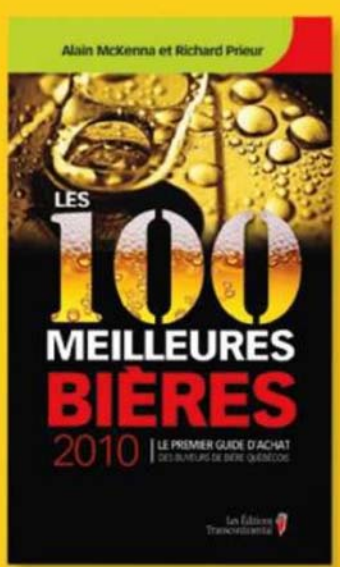
Pour vous tirer d'embarras, l'équipe de *Coup de pouce* a réuni en un seul livre ultra-pratique l'ensemble des ingrédients indispensables à la réussite de toutes les festivités :

- party de filles
- anniversaire de naissance ou de mariage
- soirée thématique
- fête d'enfants
- shower de bébé
- vins et fromages
- Halloween
- party du Super Bowl
- soirée des Oscars et bien d'autres occasions.

Grâce à ce livre, pensez à tout : **menus, jeux, activités...**

Et organisez un party inoubliable !

Party ! 1001 idées pour fêter toute l'année
Coup de pouce • 272 pages • 24,95$



Convivial comme son sujet, le guide ***Les 100 meilleures bières 2010*** repère la crème de la crème en matière de bières vendues au Québec, dans toutes les catégories : **pilsners et lagers, blondes, blanches, ales noires, scotch ales, ambrées, aux fruits...**

PLUS

Des palmarès ludiques :

- 10 bières exotiques
- 10 bières d'après-match
- 10 bières désalcoolisées
- 10 bières pour grands voyageurs
- 10 bières à éviter

et plein d'extras passionnants !

Le cadeau idéal pour l'amateur de houblon

Les 100 meilleures bières, édition 2010
Alain McKenna et Richard Prieur • 19,95$

En vente dans toutes les bonnes librairies

www.livres.transcontinental.ca

Les Éditions Transcontinental

Choisir une chaise de bureau

La chaise idéale, c'est celle qui s'adaptera le mieux à notre stature et aux tâches qu'on effectue jour après jour. Petit guide pour bien la choisir.

par Martine **Gingras**

Illustration: iStockphoto.

3 questions à se poser avant de magasiner

1. Comment vais-je l'utiliser? Notre posture n'est pas la même selon la tâche à effectuer. Par exemple, pour la recherche sur le Web et la lecture, on bascule un peu vers l'arrière; pour l'entrée de données et la rédaction, on est droite ou penchée vers l'avant. On s'observe pendant quelques jours, puis on reproduit nos habitudes de travail en testant différents modèles en magasin.

2. Qui utilisera la chaise? Si on la partage avec les autres membres de la famille, on s'assure que la chaise dispose de réglages permettant de l'ajuster à chacun.

3. Combien d'heures par jour suis-je assise? Plus on est longtemps assise, plus la précision des ajustements est importante. Travailler huit heures par jour sur une chaise qui ne convient pas est aussi problématique que dormir sur un mauvais matelas.

Quoi surveiller à l'achat

Le confort. On se méfie d'un fauteuil dans lequel on s'enfonce confortablement dès qu'on s'y installe: sous l'effet de la chaleur de notre corps, le coussin s'enfoncera encore plus et ne nous supportera pas suffisamment. Malheureusement, le confort à long terme est impossible à évaluer rapidement en magasin. On vérifie donc si une garantie de satisfaction est offerte: certains détaillants proposent un essai de 48 heures, ce qui permet de tester la chaise en situation réelle.

Le revêtement. Les sièges rembourrés et recouverts de **tissu** sont les plus répandus. Ils sont offerts en un vaste choix de finis, de couleurs et de protecteurs (Scotchgard, Teflon) pouvant faciliter le nettoyage si on mange souvent devant l'ordi. L'élégance du **cuir** a toujours ses adeptes. Il est facile d'entretien, mais on a tendance à transpirer quand notre peau se trouve directement sur le cuir. Quant aux **treillis de maille** (*mesh*, en anglais), qui rappellent la matière des chaises d'extérieur, ils offrent une excellente aération.

On vérifie la résistance du revêtement à l'abrasion: elle est indiquée en «double-frottement» (ou DR pour *Double Row*, en anglais). Plus le chiffre est élevé, plus longtemps le revêtement durera. On trouve des tissus supportant de 35 000 DR à plus d'un million. Pour un fauteuil utilisé quotidiennement, on vise 100 000 DR.

Le siège. On le veut ajustable en hauteur, pour s'adapter à la taille de tous les membres de notre tribu. Il doit également coulisser vers l'avant et vers l'arrière pour supporter les cuisses sans exercer de pression sous les genoux. Enfin, il doit pivoter et basculer afin de s'adapter à différentes postures de travail.

Le dossier. Bas, moyen ou haut: on le choisit en fonction de notre stature, du confort et du soutien qu'il apporte au dos. Dans tous les cas, il doit s'ajuster vers l'avant et vers l'arrière. Si on utilise notre chaise tous les jours, on appréciera le support lombaire: il nous empêche d'arrondir le dos en travaillant.

Les accoudoirs. Ils doivent s'ajuster séparément en hauteur. On les configurera selon nos besoins: par exemple, plus haut du côté de la souris. La possibilité de modifier l'écartement des accoudoirs permet de s'ajuster au gabarit de chacun. Sur certains modèles, ils pivotent pour guider nos avant-bras vers le clavier.

La base. Les chaises les plus stables sont munies d'une base étoilée (à cinq branches). Les roulettes sont souvent offertes en deux modèles: pour plancher dur ou pour moquette.

Un mot sur les prix

Pour un fauteuil ergonomique de bonne qualité, durable et entièrement ajustable, on prévoit débourser au moins 350 $. On sursaute en voyant des chaises à 1 000 $? Dans l'industrie des chaises de bureau, il y a un écart considérable entre le prix réel et le prix suggéré. Au magasin, on peut négocier une réduction de 30 % à 50 % du prix suggéré par le manufacturier.

J'ai envie de... changement !

Voici ce que vous avez répondu lors du sondage effectué au mois de juin dernier

Humm... quelle pièce pourrais-je transformer simplement en changeant la couleur des murs ?

a- salon **36.2 %**
b- cuisine **19.8 %**
c- salle à dîner **9.9 %**
d- chambre **34.1 %**

Ma palette serait composée de...

a- tons neutres **39.7 %**
b- tons doux pastel **28.8 %**
c- tons vifs et énergiques **21.3 %**
d- tons foncés **10.1 %**

Cette transformation m'apporterait...

a- fierté **5.2 %**
b- bien-être **34.5 %**
c- soulagement **6 %**
d- toutes ces réponses ! **54.3 %**

résultats

Nous espérons que nos trucs et conseils, accompagnés de la **pochette déco SICO** vous ont aidé ou vous aiderons à concrétiser vos projets de décoration !

Consultez nos articles de déco exclusifs et lisez, en ligne, la suite du sondage ci-dessus. C'est simple et ça pourrait vous aider à faire des choix astucieux !

Rendez-vous au : www.decormag.com/sico

SICO

BLEU SEREIN et 144 autres nuances de bleu.

sico.ca

Trois bons choix

Granada 3212, de Global

1. POUR DE COURTES PÉRIODES DE TRAVAIL INTENSE

Granada 3212, de Global

Caractéristiques: dossier bas à basculements multiples, ajustable en hauteur; siège ajustable en profondeur et inclinable; accoudoirs à hauteur et à écartement réglables; roulettes pour plancher dur offertes en option; fabriquée au Canada.

Prix: 549 $; infos: *www.globaltotaloffice.com*.

Urbana UB42NDPZ, de Rouillard

2. POUR UN FAUTEUIL EN GARDE PARTAGÉE
Urbana UB42NDPZ, de Rouillard
Caractéristiques:
dossier moyen à basculements multiples; accoudoirs ajustables en hauteur; dossier et siège réglables en hauteur; roulettes pour plancher dur et autres couleurs (avec base grise ou chromée) offertes en option; fabriquée au Québec.
Prix: 787 $, chez Plani Bureau, Groupe Focus et A.P.I.

AirCentric, d'ErgoCentric

3. POUR LA TRAVAILLEUSE AUTONOME
AirCentric, d'ErgoCentric
Caractéristiques:
dossier et siège rembourrés permettant la libre circulation de l'air, entièrement ajustables et inclinables; plusieurs choix d'accoudoirs (fixes, pivotants, rétractables, etc.) et de roulettes; support lombaire gonflable offert en option; fabriquée au Canada.
Prix: 1 073 $, chez Plani Bureau, Boutique Tout pour le dos, Solutions M3, MAB Profil et Manergo.

Merci à Rolland Lemieux, propriétaire de Plani Bureau (www.planibureauplus.com).

Pour les infos shopping, voir page 204

POUR ALLER PLUS LOIN

«Chaise ergonomique», sur le site du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail: *www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/chair.html*.

C'est incroyable ce que les femmes sont capables de faire par amour de la nature

Le Concours Terre de Femmes récompense les femmes qui travaillent pour la protection de l'environnement

TERRE DE FEMMES

Êtes-vous engagée dans une action bénéfique pour la nature ou connaissez-vous une femme qui l'est?

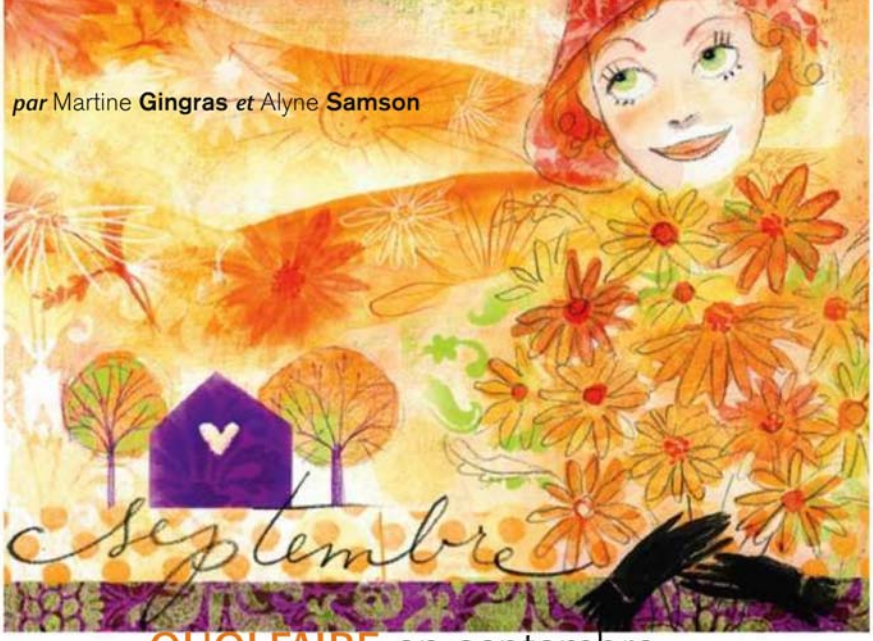
Faites-le nous savoir en participant au Concours Terre de Femmes de la Fondation Yves Rocher

1er prix : **5 000€** (euros) | 2e prix : **3 000€** (euros) | 3e prix : **2 000€** (euros)

Procurez-vous le formulaire de candidature ainsi que des informations à propos du concours, en ligne au **www.DecouvrezYvesRocher.ca/fondation** avant le 30 septembre 2010.

Les actions de la Fondation Yves Rocher sont soutenues par des partenaires qui partagent nos valeurs :

ELLE CANADA | COUP de POUCE | CONSERVATION DE LA NATURE CANADA | greenliving



par Martine **Gingras** et Alyne **Samson**

QUOI FAIRE en septembre

SEPTEMBRE

- **On plante** de nouveaux arbres, arbustes et conifères.
- C'est une bonne période pour **repenser nos plates-bandes de vivaces et en préparer de nouvelles:** on les fleurit en divisant nos plants et en profitant des soldes dans les centres de jardinage. On les décore aussi pour l'automne en ajoutant quelques fleurs et végétaux de saison: choux décoratifs, asters, chrysanthèmes, etc.
- **On plante des bulbes à floraison printanière** (crocus, tulipes, jacinthes, jonquilles, etc.).
- **On rentre nos plantes tropicales** qui ont passé l'été dehors (hibiscus, laurier rose, bougainvillée); on les acclimate progressivement, un peu plus longtemps chaque jour, pour que le changement ne soit pas trop brusque.
- **On empote ou on bouture** les annuelles et les vivaces tendres qu'on veut garder cet hiver (coléus, géranium, romarin, basilic, etc.).
- Pour prolonger un peu la saison, **on reste à l'affût des risques de gel nocturne:** si le mercure descend près de zéro, on couvre le potager avec une grande bâche et on rentre nos potées d'annuelles.
- **On terreaute la pelouse** avec du compost et on la tond à 7,5 cm. MG

PRÉPARER NOS ARBRES ET ARBUSTES pour l'hiver

Dès le mois d'août, les températures et l'ensoleillement décroissants déclenchent des changements physiologiques chez les arbres et arbustes. S'enclenche alors un processus d'endurcissement en prévision de l'hiver, qu'on appelle l'aoûtement. Du début d'août à la mi-septembre, pour aider nos arbres et arbustes à aoûter, on prend les précautions suivantes.

- On maintient un arrosage régulier, mais sans excès (2,5 cm mesuré dans un verre, une fois par semaine environ), pour renforcer leur système racinaire.
- On cesse de provoquer l'apparition de nouvelles pousses qui n'auraient pas le temps de s'endurcir avant les grands froids en interrompant toute fertilisation, idéalement à compter de la mi-juillet, et en reportant toute opération de taille à octobre ou novembre, quand les arbres et arbustes seront en dormance. AS

Illustration: Lucie Crovatto. Photos: iStockphoto.

ON NIVELLE notre pelouse

Après quelques années, la pelouse se déforme: un creux ici, une bosse là. Voici les étapes pour niveler une petite surface.

1. À l'aide d'un coupe-bordure (lame en demi-lune), on incise le gazon en croix en dépassant légèrement la superficie à corriger.

2. On soulève délicatement les triangles de pelouse et on les replie vers l'extérieur.

3. On ajoute de la terre où c'est nécessaire ou on en enlève là où il y a une bosse, puis on nivelle bien. On déplie les triangles de gazon pour les replacer et on exerce une légère pression avec le pied.

4. On ajoute un peu de terreau pour meubler tout interstice et on arrose. Sur une grande section, on enlève le gazon par plaques, on le maintient humide le temps de niveler le sol, puis on le remet à sa place, on terreaute et on arrose généreusement. AS

Des ALGUES pour raviver nos fleurs

Les plantes de nos pots et boîtes à fleurs commencent à s'essouffler? Si leur feuillage jaunit et qu'elles sont en santé, elles manquent peut-être d'éléments nutritifs. Par une journée sans soleil direct, on vaporise un engrais foliaire organique (ex: émulsion d'algues et de poissons). Ce genre d'engrais étant absorbé immédiatement par le feuillage, la plante devrait se refaire une beauté en quelques jours. AS

COUP de POUCE

EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT

Pour savoir quand votre abonnement prend fin, il suffit de vérifier l'étiquette d'envoi. Pour ne pas manquer un numéro, vous devez prévoir un délai de 6 à 8 semaines pour le traitement des avis de renouvellement et de changement d'adresse.

FACTURATION ET AVIS DE RENOUVELLEMENT

Nous traitons les factures et avis de renouvellement une semaine avant de les poster. Compte tenu des délais de livraison, il est donc possible que votre chèque (ou commande de renouvellement) et notre avis se croisent en route. Dans ce cas, ne tenez pas compte de cet avis.

POUR UN SERVICE RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURITAIRE

24 heures sur 24, 7 jours sur 7, **visitez notre service d'abonnement en ligne à : www.coupdepouce.com/serviceabonnes** Pour vous abonner ou vous réabonner, pour effectuer un paiement ou un changement d'adresse ou pour vérifier l'état de votre compte.

Par courrier:
Service des abonnements
Coup de pouce
C.P. 11002, Succ. Anjou
Anjou (Qc) H1K 4H2

NOTRE POLITIQUE DE PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Il nous arrive de communiquer nos listes d'abonnés à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas votre nom et votre adresse (postale et/ou courriel), faites-le-nous savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur *www.coupdepouce.com*

Gagnante du Concours « Mon voyage au soleil » de juin 2010 :

Mme Ginette Giroux, qui remporte un voyage d'une semaine pour deux personnes à Cuba.

L'équipe du magazine *Coup de pouce* lui adresse toutes ses félicitations.

Infos shopping

ACCENTS DE VILLE
www.adv-imports.com
ALDO
1-800-326-2536
ALDO ACCESSOIRES
www.aldoaccessories.com
AMERICAN APPAREL
www.americanapparel.net
A.P.I.
☎ 450-652-9881
ARES
www.arescuisine.com
ARTHUR QUENTIN
☎ 514-843-7513
ATMOSPHÈRE
www.atmosphererepleinair.ca
AU PRINTEMPS
☎ 514-488-0584, 514-845-0155, 514-271-9851
BANANA REPUBLIC
☎ 1-800-361-6160
BOA
☎ 514-543-4890
BOUCLAIR
www.bouclair.com
BOUTIQUE TOUT POUR LE DOS
www.toutpourledos.com
BUREAU EN GROS
www.bureauengros.ca
CANADIAN TIRE
www.canadiantire.ca
CASSIS
www.cassis.ca
ÇA VA DE SOI
☎ 1-888-288-2837
C&M TEXTILES
www.cmtextiles.com
CHOCOLATE
☎ 1-800-784-4750
CLUB TISSUS
www.clubtissus.com
CO-LAB BY CHRISTOPHER KON
www.christopherkon.com
CONRAD C
www.conradc.com
DAVID JONES
☎ 1-866-325-0660
DÉCO DÉCOUVERTE
☎ 1-866-746-7422
DESERRES
www.deserres.ca
DINH BÀ DESIGN
www.dinhbadesign.com
DYNAMITE
www.dynamite.ca
ECCO
www.eccocanada.com
EQ3
☎ 514-982-9992, 418-681-0171
ESPRIT
www.esprit.com
ESSENCE DU PAPIER
☎ 514-286-2880
EVE GRAVEL
www.evegravel.com
FARFELU
☎ 514-528-6251, 450-688-8842
FEETFIRST
☎ 1-800-246-9405
FOXY JEANS
☎ 1-866-325-0660
GAP
www.gapcanada.ca
GEOX
☎ 1-866-454-GEOX
GLOBO
☎ 1-800-473-5138
GROUPE FOCUS
www.groupefocus.com
GUESS
☎ 1-877-484-4837
HILARY RADLEY
☎ 1-800-295-7287
HOME DEPOT
www.homedepot.ca
HOMESENSE
www.homesense.ca
HUSH PUPPIES
☎ 1-800-567-HUSH
IKEA
www.ikea.com/ca/fr
INDIGO
www.chapters.indigo.ca
JOANEL
☎ 1-888-956-2635
KENSIE
☎ 514-383-4788
KGB
☎ 1-800-295-7287
LA BAIE
www.labaie.com
LA CORDÉE
www.lacordee.com
LA DIVA
☎ 514-272-1919
LANDES
☎ 1-800-363-2704
L'AUBAINERIE
☎ 514-493-4646
LE GRENIER
www.modelegrenier.com
LE MARCHÉ DU STORE
www.lemarchedustore.com
LOBLAWS
www.loblaws.com
MAB PROFIL
www.mabprofil.qc.ca
MANERGO
☎ 418-543-1166
MARIE CLAIRE
☎ 514-354-0650
MAXI & CIE
www.loblaws.com
MELANIE LYNE
☎ 1-877-973-6090
MEXX
☎ 1-800-565-MEXX
MICALLA
☎ 514-833-3353
MICHAEL KORS
☎ 1-866-382-0660
MISS CAPRICE
www.sayan.ca
MONDOR
☎ 1-800-363-1952
MORTIMER SNODGRASS
www.mortimersnodgrass.com
NEXXT
www.nexxt.com
NOBIA X-CESSORIES
☎ 1-800-561-2272
OLD NAVY
www.oldnavy.ca
PAYLESS SHOESOURCE
☎ 1-800-363-1952
PLANI BUREAU
www.planibureauplus.com
REITMANS
☎ 514-384-1140
RENAUD-BRAY
www.renaud-bray.com
RÉNO-DÉPÔT
www.renodepot.com
RW & CO.
☎ 514-384-1140
SEARS
☎ 1-888-473-2772
SECOND
☎ 514-381-9111, 1-877-709-2256
SIMONS
www.simons.ca
SMART SET
www.smart-set.ca
SOLUTIONS M3
www.solutionsm3.com
SPANNER
☎ 1-800-263-3968
SPRING
☎ 1-800-983-3363
STACEY ZHANG
☎ 514-303-8832
STARK & WHYTE
☎ 450-462-9222
STELLA
☎ 514-678-0749
STRUCTUBE
www.structube.com
TOYS R US
☎ 1-800-TOYSRUS
TURNOVER
☎ 1-888-387-6620
VERO MODA
☎ 514-381-4392
VILLAGE DES MAGI-PRIX
Dans tous ses magasins.
WILFRID & ADRIENNE
☎ 514-481-5850
WINNERS
☎ 1-877-946-6877
ZOÉ ACCESSOIRES
☎ 514-747-2323
ZONE
☎ 1-877-845-3532, 514-481-5850

ABONNEMENTS – SERVICE À LA CLIENTÈLE

☎ 1-800-528-3836
ou adresse électronique: coupdepouce@postelinc.com

rythme Montréal 105.7

8 h 30

Rythme au travail

Julie Bélanger

11 h 30

Les Midis de Véro

Josée et Véro

DÈS LE 16 AOÛT

Ma rentrée. Ma musique. Mon rythme :-)

Le Bonheur est à 4 heures!

Sébastien et Fabienne

16 h

rythmefm.com

Nos annonceurs
sur Internet

AERIUS
www.aerius.ca

ALL-BRAN
www.allbran.ca

ALWAYS
www.alwayscanada.com

AUSTRAL INTERNATIONAL TRADING COMPANY
www.spchealthyoption.ca

AVEENO
www.aveeno.ca

BIO-OIL
www.bio-oil.com

CASCADE
www.petitgestevert.ca

CETAPHIL
www.cetaphil.ca

COVERGIRL
www.covergirl.ca

CREST
www.crestcanada.ca

DODGE
www.dodge.ca

DOWNY
www.downy.ca

ENFAMIL
www.enfamil.ca

EPIPEN
www.epipen.ca

FEBREZE
www.febreze.ca

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS ACÉRICOLES DU QUÉBEC
www.siropderable.ca

FESTIVAL DE MONTGOLFIÈRES DE GATINEAU
www.montgolfieresgatineau.com

FORD
www.ford.ca

GARNIER
www.garnier.ca

GIOVANNI PANZANI
www.giovanni-panzani.com

GOOD NITES
www.goodnites.com

HUGGIES
www.huggiesbabynetwork.com

IMODIUM
www.imodium.ca

JOE STYLE FRAIS
www.joe.ca

KELLOGG
www.kelloggs.ca

KNORR
www.knorr.ca

KRAFT
www.kraftcanada.com

LASSONDE
www.alassonde.com

LYSOL
www.lysol.com

MAYBELLINE
www.maybellinenewyork.ca

NATURAL DEFENSE
www.naturaldefense.ca

NESTLÉ
www.nestle.ca

NEW BALANCE
www.newbalance.com

OLAY
www.olay.ca

PANTENE
www.pantene.ca

PLAISIRS LAITIERS
www.plaisirslaitiers.ca

POISE
www.fr.poise.com

POLYSPORIN
www.polysporin.ca

PRINGLES
www.pringles.ca

REITMANS
www.reitmans.com

RESTORALAX
www.restoralax.ca

ROC
www.rocskincare.ca

SEARS
www.sears.ca

SICO
www.sico.ca

TAMPAX
www.tampax.ca

TIDE
www.tide.ca

TWINRIX
www.twinrix.ca

VITALICIOUS
www.vitalicious.com

AFFAIRES

Éditrice:
Francine Tremblay
Directrice générale des opérations:
Lise Paul-Hus
Directrice administrative:
Guylène Dumais
Responsable diffusion kiosque:
Nathalie Libersan
Directrice des communications:
Nathalie Carbonneau
Coordonnatrice aux communications:
Sylvie St-Amand
Adjointe aux communications:
Clothilde Lagourgue
Conceptrice graphique:
Marie-Ève Hébert
Adjointe administrative:
Shamira Meghji

VENTES PUBLICITAIRES

Vice-présidente des ventes, Publications aux consommateurs:
Caroline Medwell
Directeur général des ventes:
Reneault Poliquin (par intérim), *reneault.poliquin@transcontinental.ca*
Directrice des ventes:
Louisa Di Tullio, *louisa.ditullio@transcontinental.ca*
Directrice des ventes, site Web:
Émélie Brunet, *emelie.brunet@transcontinental.ca*
Montréal: 514-499-0317
Israël Brais, *israel.brais@transcontinental.ca*
Julie Courchesne, *julie.courchesne@transcontinental.ca*
Marie-Josée Lefebvre, *marie-josee.lefebvre@transcontinental.ca*
Coordonnatrice:
Maria Perrotti, *maria.perrotti@transcontinental.ca*
Toronto: 416-218-3609
Nadine Starr (directrice), *nadine.starr@transcontinental.ca*
Jane Curran, *curranj@transcontinental.ca*
Monique Hourd, *monique.hourd@transcontinental.ca*
Jessica Scott, *jessica.scott@transcontinental.ca*
Gayle Taguchi, *taguchig@transcontinental.ca*
Andrea Topping, *andrea.topping@transcontinental.ca*
Anna Vecera Marto, *anna.veceramarto@transcontinental.ca*
Vancouver: 604-877-4109
Kevin McEwan, *mcewank@transcontinental.ca*

DIFFUSION – ABONNEMENTS/MARKETING

Directrice:
Martine Aubin
Responsable diffusion et abonnements:
Éric Pearson
Responsable service à la clientèle:
Brigitte Daviault
Coordonnatrice à la production:
Joanne Dormoy

CENTRE DE PRODUCTION PARTAGÉ

Directeur de production: Sylvain Renaud
Coordonnateur de production: Luc Gauvin
Infographistes: Josée Bernier, Karine Léger, Johanne Mitchell, Marie-Annick Pelletier, Sylvie Thauvette
Impression: Imprimeries Transcontinental Boucherville, une division d'Imprimeries Transcontinental S.E.N.C.

MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.
www.medias-transcontinental.com

Présidente:
Natalie Larivière
Vice-président principal, Groupe des solutions d'affaires et aux consommateurs:
Pierre Marcoux
Vice-présidente principale, Publications aux consommateurs:
Francine Tremblay
Vice-président aux finances:
Haig Poutchigian
Vice-président des ventes et aux solutions 360°:
Reneault Poliquin
Vice-présidente aux ressources humaines:
Lyne Pothier
Vice-président principal, Groupe des nouveaux médias et solutions numériques:
John Clinton
Président du conseil:
Rémi Marcoux

SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS
☎ 1-800-528-3836
adresse électronique: coupdepouce@cdsglobal.ca

RENTRÉE CHARGÉE ET FACTURES SALÉES?

Cliquez. Économisez.

publisac.ca

Ce que vous en pensez...

Retouchées, les photos? Pas du tout!

Vous avez été nombreuses sur Facebook et par courriel à dire que les photos de notre mode maillots pour les rondes (juillet) avaient été retouchées. Eh bien, non! Les deux femmes qui figurent dans ce reportage sont des mannequins taille plus qui gagnent leur vie en faisant ce métier. Elles sont en effet très jolies, mais ce sont leurs vraies rondeurs qu'on voit sur les photos. Elles démontrent encore une fois (comme nous le faisons chaque mois depuis des années) que, pour nous, la beauté vient en plusieurs tailles différentes.

L'équipe de Coup de pouce

Vibrant témoignage

Je tiens à vous féliciter pour votre article *Alcool: joyeux rituel ou dépendance?* (juin). Ce texte est pertinent à une époque où la consommation est quotidienne pour plusieurs et où les excès sont trop souvent banalisés, parfois même encouragés. Il y a quelques années, l'habitude de prendre un verre en relaxant m'a progressivement menée à devoir prendre un verre pour relaxer. Peu à peu, ma dépendance est devenue si forte que ma vie en fut transformée, au point de m'isoler pour boire. Je me suis finalement rendue à la Résidence Le Portail, une des plus belles décisions de ma vie. Cet organisme aide les femmes qui ont des difficultés reliées à la consommation d'alcool. Ma vie est désormais simple et belle, au-delà de tout ce que j'aurais jamais pu espérer.

Louise

C'est en août!

Dans notre article *À la plage... au Québec!* (juillet), nous avons écrit que le tournoi d'Ultimate Frisbee de la plage Haldimand, en Gaspésie, se déroulait en juillet. Erreur! Cet événement a lieu les 21 et 22 août. Les intéressées ont encore le temps de s'y rendre.

Des lettres qui vous ont touchées

J'ai beaucoup aimé l'article *Ma chère fille...* (juillet). Chacune des lettres est différente et touchante. J'ai 48 ans et quand j'étais petite, nos parents n'exprimaient pas beaucoup leurs émotions verbalement, encore moins par écrit. J'envie donc un peu chacune de ces jeunes filles d'avoir reçu un cadeau si précieux: l'amour d'un parent exprimé de si belle façon.

Marie-France Turgeon

J'ai dû interrompre la lecture de mon *Coup de pouce* tellement j'avais les yeux pleins d'eau. J'ai été très touchée par ces lettres, surtout celle de Stéphane Desrochers. Ces beaux témoignages ont fait vibrer mon coeur de mère et m'ont donné envie d'écrire une lettre à mes quatre enfants, qu'ils pourront lire quand ils en auront envie. Les journées passent, les semaines défilent et on ne prend pas assez le temps de dire à nos enfants tout ce qu'ils représentent pour nous.

Geneviève Barry

Je veux rendre hommage au papa extraordinaire qu'est Stéphane Desrochers. Dans sa lettre d'amour à ses cinq filles, il m'a beaucoup émue et j'aimerais que tous les pères du monde le prennent comme exemple. Loin de vouloir être parfait, il se montre humble et reconnaissant à ses filles de lui rendre la vie plus douce. Chapeau!

Jacqueline Caron

Votre opinion nous tient à coeur

Écrivez-nous à: Coup de pouce/CE QUE VOUS EN PENSEZ
2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec) H3A 2A6
Tél.: 514-499-0491, poste 360, tlc: 514-499-3078.
Courriel: entrenous@coupdepouce.com

Service à la clientèle et abonnements:
☎ 1-800-528-3836, coupdepouce@postelinc.com

Chères lectrices, pour des raisons d'espace, nous nous réservons le droit de raccourcir ou de modifier légèrement vos lettres avant de les publier.

L'équipe de Coup de pouce

Abonnez-vous
dès aujourd'hui !

Économisez

50 %

sur le prix en kiosque !

Cuisine
Mode
Beauté
Santé
Mieux-être

www.coupdepouce.com/abonnement

Portrait de lectrice

Dans cette page,
la parole est à vous, chères lectrices!

Josée Beauchemin

41 ans • Maman à la maison • Mariée depuis 6 ans
• Mère de Mathieu, 9 ans, et d'Amélie, 6 ans

Une activité dont je ne peux me passer:

Aller marcher à Saint-Sauveur. M'y promener me relaxe.

Un moyen que mon conjoint et moi avons trouvé pour rester proches:

La construction de maisons, c'est notre passion commune. Nous aimons faire les mêmes choses et nous avons toujours de nouveaux projets. On ne s'ennuie jamais!

Si je pouvais changer de carrière...

Je viens de changer de policière à femme au foyer. J'aimerais avoir mes cartes pour être entrepreneure en construction, en le faisant à mon rythme.

Un irritant qui m'exaspère au plus haut point:

Les paresseux.

Mon plaisir coupable:

Le chocolat noir... ou un gros brownie à la crème glacée!

J'ai pleuré comme une Madeleine le jour où...

j'ai fait ma deuxième fausse couche.

Trois mots pour qualifier ma vie:

Bonheur, passion, amour.

Mes vacances de rêve:

Faire le tour de la Californie en passant par Vancouver dans un énorme Winnebago.

Si j'avais une heure de plus par jour:

Je ferais une petite sieste en après-midi ou je lirais un livre.

Une chose que j'ai du mal à comprendre:

L'envie et la jalousie. Pourquoi envier ce que quelqu'un accomplit? Les gens devraient plutôt féliciter la personne. Quand quelqu'un m'inspire, je le lui dis, et ce que je veux, je m'organise pour l'obtenir.

« Ce que j'aime le plus de ma vie, c'est la liberté de faire ce que je veux quand je veux. Pas de métro-boulot-dodo. »

Mon plus grand succès culinaire:

Selon ma fille, mon macaroni à la viande.

Si je pouvais parler à celle que j'étais à 18 ans...

je lui dirais: «Ne t'en fais pas, tu trouveras l'amour un jour et tu seras heureuse. Tu es une fille extraordinaire.»

Une grosse décision que j'ai à prendre ces temps-ci:

Je voudrais avoir de nouveau un chien, mais je dois bien peser le pour et le contre.

Ce que je lis en premier dans *Coup de pouce*:

Les chroniques de déco.

Pour évacuer le stress:

Une bonne coupe de vin rouge avec de la musique. Si je pouvais, j'irais danser à la disco, mais ce n'est plus de mon âge! J'adore danser.

Le site Internet que je visite le plus souvent:

Les sites immobiliers, j'en suis passionnée!

J'aimerais être moins...

lunatique.

Je suis complètement accro à...

l'ordi portable.

Un souvenir d'enfance inoubliable:

Lorsqu'on louait un chalet et qu'on faisait du ski alpin!

Vous avez envie de partager un brin de votre vie dans cette page? Venez remplir le questionnaire complet en vous inscrivant à «Mon Coup de pouce» sur *www.coupdepouce.com*. Nous lirons vos réponses avec bonheur et curiosité.

Photos: iStockphoto (marteau, chiot).

© Johnson & Johnson Inc. 2010

RoC®
PROMESSES TENUES®

NOUVEAU

RAJEUNISSEZ VOTRE REGARD EN 3 HEURES*.

L'avenir de la technologie anti-âge est enfin arrivé.

RoC®
SUBLIME ENERGY

Le nouveau système RoC® SUBLIME ENERGY^MC exploite le pouvoir de la bioélectricité** pour donner des résultats anti-âge sans précédent. En trois heures seulement, il atténue l'apparence des ridules. Une utilisation régulière de ce système révolutionnaire en deux étapes permettra de transformer visiblement le contour des yeux. Nous sommes si convaincus de ces résultats que nous les garantissons à 100 %†.

Consultez votre conseillère-beauté pour en savoir plus sur le nouveau système RoC® SUBLIME ENERGY^MC.

*Procure les mêmes résultats anti-âge en 3 heures que nos crèmes classiques pour les yeux procurent en 4 semaines, preuves cliniques à l'appui. **Dans l'épiderme. †Pour notre garantie de remboursement, veuillez composer le 1-800-762-1964. Les CUP doivent être soumis dans les 60 jours suivant l'achat. ©Johnson & Johnson Inc. 2010